**7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции**

**Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:**

• высокая температура тела

• головная боль

• слабость

• кашель

• затрудненное дыхание

• боли в мышцах

• тошнота

• рвота

• диарея

**7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.**

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2 Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

**5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:**

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2 Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

**О дезинфекции мобильных устройств**

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

**Почему это происходит? Есть несколько основных причин:**

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;

- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;

- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;

- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

**Как избежать инфекции?**

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

Рекомендации Роспотребнадзора по профилактике короновирусной инфекции

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**  
  
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.  
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.  
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.  
  
**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**  
  
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.  
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.  
Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.  
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.  
Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.  
  
  
**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**  
  
Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**  
  
Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.  
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:  
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;  
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;  
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;  
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.  
  
**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**  
  
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.  
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:  
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;  
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;  
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
- не используйте вторично одноразовую маску;  
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.  
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.  
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.  
Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.  
Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.  
  
**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**  
  
Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.  
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.  
  
**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.  
  
**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**  
Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.  
  
**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**  
Вызовите врача.  
Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.  
Часто проветривайте помещение.  
Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.  
Часто мойте руки с мылом.  
Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

1. Необходимо соблюдать расстояние и этикет:

* прикрывайте рот и нос при кашле и чихании;
* избегайте тесного контакта людьми с симптомами ОРВИ. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно – капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных;
* носите медицинскую маску;
* старайтесь избегать поездок и посещений многолюдных мест, чтобы уменьшить риск заболевания.

1. Необходимо поддерживать чистоту рук и поверхностей;

* регулярно мыть руки, особенно перед едой и при посещении общественных мест;
* стараться не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час);
* быть особенно осторожным, при нахождении в аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократить прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касаться лица;
* не есть еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы;
* избегать приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется;
* на работе регулярно очищать поверхности и устройства (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

1. Вести ЗОЖ:

* относиться внимательно к тщательному приготовлению мяса, яиц;
* соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

