

# Профилактика коронавируса у человека – основные рекомендации

Напоминаем, что заражение коронавирусом COVID-19 проявляющееся главным образом в виде воспаления легких.

Среди основных симптомов выделяют – повышенная и высокая температура тела, слабость, кашель, нарушения дыхания, боль в мышцах и дискомфортные ощущения в грудной клетке, сменяющиеся болью за грудиной.

Основные пути заражения коронавирусом – воздушно-капельный и контактно-бытовой.

Профилактика коронавируса у человека направлена на соблюдение превентивных мер по предотвращению заражения инфекцией, а также укрепление защитных свойств организма, т.е. иммунной системы человека.

Обработывайте руки дезинфицирующими средствами, желательно на спиртовой основе. Особенно хорошими являются дезинфекторы хирургического назначения для рук и кожи.

Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.

Обязательно мойте руки перед приемом пищи.

Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми.

Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица (подержавшись за ручку в общественном транспорте, при контакте с денежными средствами или с продуктами в магазине достаточно просто перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибки и т.д.) Риск появления болезней от тех инфекций, которые в большинстве случаев находятся на необработанных поверхностях, сильно возрастает.

При появлении кашля, чиханья, насморка – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые после использования сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.

Избегайте мест большого скопления людей.

Старайтесь держать социальную дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, лихорадка, насморк. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть другими, не менее серьезные заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем – грипп, краснуху, корь, дифтерию и другие ОРВИ, а также ангину, бронхит и прочие заболевания органов дыхания.

Продукты животного происхождения тщательно вымывайте, а после термически обрабатывайте до полной готовности.

Обрабатывайте антисептиком и свои гаджеты (телефон).

Следите за чистотой и других поверхностей. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульты, оргтехнику и другие вещи антисептиком. Инфекция живет на различных поверхностях от нескольких часов до нескольких суток.

В случае появления сухого кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь в медицинское учреждение за помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

Избегайте рукопожатий до окончания эпидемии COVID-19.

Ведите здоровый образ жизни. Главный фактор инфекционных болезней – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет.

Чтобы укрепить защитные свойства организма, и не допустить развитие инфекции или обеспечить ее легкое течение – больше двигайтесь, высыпайтесь, употребляйте в пищу продукты с большим содержанием витаминов и макро- микроэлементов, откажитесь от алкоголя и курения, не принимайте без врачебных показаний антибиотики, не допускайте переохлаждения организма.

В местах общественного пребывания используйте средства индивидуальной защиты (медицинские маски, перчатки). Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

Соблюдайте режим самоизоляции.