

## **Меры профилактики коронавируса**

**Коронавирусная инфекция** – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся воспалением дыхательных путей, интоксикацией.

Коронавирус передается воздушно-капельным путем (кашель и чихание), контактным путём (через прикосновения). Вирус может передаваться через поручни в общественном транспорте, дверные ручки и другие поверхности.

На начальном этапе заражения новым типом возбудителя признаки коронавируса совпадают со всеми признаками обычной простуды: сухой кашель, слабость, повышение температуры. У некоторых пациентов отмечаются поражение глаз (конъюнктивит) и диарея. Если заболевание протекает в легкой форме, воспаление легких не развивается и весь патологический процесс ограничивается слабо выраженными симптомами. В таких случаях температура может подниматься незначительно или вообще оставаться в пределах нормы.

При тяжелых формах заболевания состояние пациента быстро ухудшается, поднимается очень высокая температура, появляется сухой упорный кашель, развивается дыхательная недостаточность. Состояние больного значительно ухудшается, если есть сопутствующие заболевания.

При появлении малейших симптомов заболевания рекомендуется находиться дома и вызвать врача.

На сегодняшний день специфических мер профилактики коронавируса нет – вакцина пока не разработана.

### ***Чтобы не заразиться коронавирусом:***

1. воздержитесь от посещения мест массового скопления людей (стадионов, развлекательных заведений и др.), избегайте ненужных поездок;
2. избегайте контактов с людьми, у которых уже есть симптомы респираторной инфекции;
3. ограничьте контакты на близком расстоянии (ближе 1,5 метра);
4. используйте средства защиты (медицинские маски) при контакте с людьми, у которых есть симптомы респираторной инфекции;
5. после посещения улицы мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд;
6. если мыло и вода недоступны, то как можно чаще протирайте руки антисептиками на спиртовой основе;
7. не касайтесь руками глаз, рта и носа, если они не вымыты или не обработаны антисептиками;
8. соблюдайте «респираторный этикет» (при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования; при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;);
9. побольше гуляйте на свежем воздухе в парках, скверах, вдали от людей;
10. чаще проветривайте жилое помещение.

Будьте здоровы!