**Профилактика коронавирусной инфекции**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)?

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. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Также необходимо мыть руки и промыть нос изотоническим раствором соли после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. Исключите развлекательные мероприятия.Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица. 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 (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час). Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Пользуйтесь отдельным полотенцем и одноразовой посудой. Носите с собой одноразовые салфетки и дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать (Если салфетки под рукой нет, чихайте в локтевой сгиб, а не в руку). При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней

Необходимо минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи) и избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. Необходимо исключить развлекательные мероприятия, а также рекомендуется не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

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 и употребляйте достаточное количество жидкости.

Внимание! Рекомендуется отдавать предпочтение гладким прическам, когда находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым предотвращается попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот. 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.

Маски могут иметь разную конструкцию. Использование маски предполагается однократно и повторное использование маски недопустимо. Таким образом, необходимо менять маску каждые 2-3 часа или чаще. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым возможно инфицировать себя дважды. 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 человек находится 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.

Важно! Использование маски это не одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления: неспецифическая и специфическая.

Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма проводят закаливание, витаминизацию, принимают средства, укрепляющие иммунитет. Для защиты органов дыхания используют прежде всего медицинские маски, а также такие средства, как оксолиновая мазь, гриппферон и др.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцина защищает от заболевания гриппом, но не защищает от заболеваний, вызванных другими респираторными вирусами негриппозной этиологии. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения - оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности отдельно или в составе блюд.

В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит"), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, клюква, брусника, черная смородина и др.)

В случае заболевания гриппом или коровирусной инфекцией необходимо оставаться дома и срочно обращаться к врачу, а в дальнейшем следовать предписаниям врача, соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости. При признаках ОРВИ не занимайтесь самолечением! Диагноз может поставить только врач после осмотра и диагностики. Кроме этого, нельзя принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом.

Перечень мероприятий при заболевании:

   Вызовите врача на дом;

   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.

Если вы находитесь на карантине, контактировали с заболевшим человеком, чувствуете недомогание или уже больны:

   Нельзя игнорировать карантинный режим. Важно находиться дома даже без признаков заболевания. В период самоизоляции или лечения нельзя посещать работу, учебу и даже магазины. Это может быть сложно, но это необходимая мера для безопасности.

   Нельзя заниматься самолечением. От коронавируса нет вакцины и специфических лекарств. Но это заболевание можно вылечить, если строго соблюдать рекомендации врача.

   Нельзя подвергать риску окружающих. Стоит избегать рукопожатий и объятий. Нужно соблюдать гигиену кашля и чихания, пользоваться одноразовой посудой и личным полотенцем. Рядом с другими людьми можно находиться только в маске.

   Нельзя покидать стационар при госпитализации. Самовольный выход за пределы больницы сводит на нет сложную работу медицинского персонала. Нарушение режима повышает риск распространения инфекции и подвергает опасности ваших близких.

   За нарушение режима предусмотрена ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Говоря с детьми о профилактике короновирусной инфекции необходимо осветить вышеуказанные вопросы, поскольку дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица, а также на запрет делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. В работе с родителями необходимо также отдельно подчеркнуть следующее:

   Необходимо одевать ребенка в соответствии с погодными условиями, а при посещении группы продленного дня при необходимости предусмотреть сменные вещи;

   Необходимо проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).

   Необходимо проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.