

Зимой эксперты пророчили коронавирусу гибель с приходом тепла. Однако COVID-19 не сдает своих позиций и весной – каждый день число заболевших увеличивается. Всемирная Организация Здравоохранения настоятельно просит соблюдать меры профилактики – только так можно сдержать пандемию и повернуть процесс вспять. Профилактика очень важна в буквальном смысле для каждого жителя планеты вне зависимости от возраста и национальности.

Основные меры профилактики коронавирусной инфекции

Вот основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

1. Не прикасаться руками к лицу. Ученые подсчитали, что в среднем человек за час 25 раз трогает свое лицо руками. При этом этими же руками люди касаются разных поверхностей, на которых может обитать вирус. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.
2. Мыть руки. Такая вроде бы простая и элементарная процедура на настоящий момент считается самой эффективной профилактикой COVID-19. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вы вытерли руки. Рекомендуется использовать жидкое мыло, так как на твердом мыле могут остаться микроорганизмы.
3. Использовать антисептики. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.
4. Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, экспансию COVID-19 можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки, ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер. Многие люди прикрывают рот и нос во время кашля и чихания ладонями – это неправильно и достаточно опасно. Вирус попадает на руки, которыми человек впоследствии прикасается к различным предметам.
5. Носить маску. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.
6. Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции. Специалисты советуют держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. О рукопожатиях, а тем более об объятиях следует пока забыть. Лучшим вариантом является домашняя самоизоляция.
7. Проветривание помещения. Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку.

Профилактика коронавируса — рекомендации Роспотребнадзора

Отдельно надо сказать о профилактике для пожилых людей. Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться

дома и ограничить близкие контакты с другими людьми, при общении обязательно соблюдать дистанцию.

Конечно пожилым людям следует доставлять продукты питания и необходимые лекарства, но, приходя к ним, следует обязательно надевать маску. Это связано с тем, что многие люди переносят инфекцию в очень легкой форме, не имеют **клинических симптомов**, но являются потенциально заразными.

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

- 1. Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах
- 2. Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь
- 3. Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония
- 4. Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)
- 5. Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик
- 6. Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)
- 7. Не трогайте невымытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм
- 8. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования
- 9. Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)
- 10. Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно
- 11. В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом
- 12. Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию
- 13. Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как не заразиться коронавирусом — рекомендации Роспотребнадзора

Если пожилые родственники проживают вместе с вами, их нужно поселить в отдельную, хорошо проветриваемую комнату, при общении с ними надевать маску и почаще дезинфицировать поверхности.

Мерами профилактики для пожилых людей являются:

1. Оставаться дома, избегать поездок в общественном транспорте, не находиться в местах массового скопления людей.
2. Заказывать продукты с доставкой на дом или через родственников.
3. Укреплять иммунитет при помощи витаминов и других средств.
4. Делать чаще влажную уборку, проветривать помещение.

Меры предосторожностей для тех, кто недавно посещал страны, где обнаружен COVID-19

Если вы вернулись из стран, где зарегистрированы случаи коронавируса, вам следует:

1. В течение 2 недель ограничить посещение родственников, знакомых, не находиться в местах массового пребывания людей.
2. Выполнять все рекомендации специалистов и органов государственного санитарного надзора.
3. Если вы почувствовали себя плохо – у вас поднялась температура, появился кашель, насморк – оставайтесь дома и вызовите скорую помощь. Посещать организации здравоохранения не следует. При вызове врача обязательно сообщите ему, что вы недавно приехали из-за границы.

Важно! Оперативное обращение за медицинской помощью позволит врачам быстро направить вас в подходящее лечебное учреждение для лечения. А также это поможет избежать распространения COVID-19 среди ваших родных и знакомых.

Соблюдение правил безопасности с пищевыми продуктами

Так как вирус может длительное время оставаться активным на различных поверхностях, включая продукты питания, во время пандемии медики рекомендуют соблюдать правила безопасности с пищевыми продуктами:

- тщательно мыть продукты питания горячей водой;
- во время приготовления пищи (особенно при разделке мяса и рыбы) чаще мыть руки;
- использовать разные разделочные доски и ножи – для мяса одни, для продуктов, которые не будут проходить термическую обработку (сыр, хлеб и так далее) другие.

Профилактика коронавируса COVID-19 в организациях

Работодателям рекомендуется обеспечить:

1. Обработку рук работников при входе в организацию или предприятие.
2. Контроль температуры работников при входе в организацию и в течение дня. Температура должна измеряться бесконтактным способом. При обнаружении сотрудника с повышенной температурой тела, его нужно срочно отстранить от работы и вызвать медиков.
3. Контроль соблюдения самоизоляции сотрудников на дому при возвращении из стран, где были зарегистрированы случаи коронавируса.
4. Информирование работников о соблюдении правил личной и общественной гигиены.
5. Качественную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. Кратность обработки поверхностей – каждые 2 часа.
6. Регулярное (каждые 2 часа) проветривание помещения.
7. Использование в помещениях бактерицидных ламп с целью обеззараживания воздуха.

Необходимо ограничить:

- проведение корпоративных мероприятий;
- направление сотрудников в командировки.

Условия питания работников:

1. Использовать посуду одноразового применения. Если используется посуда многоразового применения, ее нужно дезинфицировать в специальных моечных машинах при температуре не ниже 65 градусов в течение 90 минут.
2. Запретить работникам принимать пищу, находясь на рабочих местах – только в комнате для приема пищи.

Как справиться со стрессом и беспокойством от мировой пандемии

Конечно коронавирус опасен, но не менее опасна истерия, которая развивается вокруг этой темы. Некоторые люди спокойно переносят изоляцию и соблюдают рекомендации врачей. Другие же каждые пять минут моют руки, шарахаются от людей, затирают до дыр спиртовыми салфетками телефон.

Когда все вокруг нестабильно, очень трудно оставаться спокойным и не поддаваться панике, бороться со стрессами могут помочь следующие советы:

1. Поговорите о своем беспокойстве с близкими людьми – их спокойствие и адекватное отношение к ситуации позволят вам почувствовать почву под ногами.
2. Придерживайтесь здорового образа жизни – откажитесь от алкоголя, сигарет. Психоактивные вещества не снизят вашу панику, а вот иммунную систему подорвут и нанесут серьезный вред вашему здоровью.
3. Следите за поступающей от ученых информацией – они постоянно дают полезные советы и рекомендации, что позволит вам чувствовать себя более защищенным. Информация подобного рода обновляется ежедневно.
4. Если вы не можете сами справиться со своей паникой, обратитесь к психотерапевту. Сейчас сеансы можно проводить онлайн. Квалифицированный специалист поможет вам снять зашкаливающий уровень тревожности.

Как помочь детям справиться со стрессом во время вспышки коронавируса

Не только взрослые люди могут поддаться панике во время эпидемии, дети, которые заперты в самоизоляции, тоже испытывают стресс. Они вместе с родителями смотрят новости и паникуют.

Родителям рекомендуется поддерживать привычный (насколько это возможно) ритм жизни. Вовлекайте детей в домашние дела, посвятите больше времени домашнему обучению. Поощряйте детей связываться по телефону или в социальных сетях со своими сверстниками, но время, проведенное в интернете, все равно контролируйте.

Во время стресса ребенок стремится к общению с родителями – не отталкивайте его, поговорите, найдите решение облегчить его беспокойство.

Объясните детям, что вирус не является фактором национальной или этнической принадлежности, чтобы у них не сложился негативный стереотип к людям другой национальности.

В доступной форме объясняйте детям, что именно происходит в мире, расскажите как снизить риск заражения коронавирусом. На все вопросы отвечайте позитивно – ребенок будет перенимать отношение к пандемии от своих родителей, поэтому если родители в панике, у ребенка она тоже проявится.

Окружите ребенка заботой и любовью – **карантин**, как бы прискорбно это не звучало, открывает вечно занятым родителям отличные перспективы провести больше времени с детьми.

В заключении отметим, что новый вирус до конца не изучен, от него нет лекарства и **вакцины**. Поэтому меры профилактики – это пока единственное, что вы можете предпринять для предотвращения распространения заболевания