**Основные меры профилактики коронавируса у человека.**

**Профилактика коронавируса**  у человека в 2020 году содержит как общемировые стандарты гигиены и безопасности, применяемые к вирусам, так и специфические меры, которые обусловлены его спецификой.

**Как передаётся вирус.**

Коронавирус COVID-19 вызывает респираторные заболевания и передается воздушно-капельным путем, через контакты с инфицированными людьми и животными, зараженные предметы, а также сырое мясо.

**Рекомендации Роспотребнадзора и ВОЗ.**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подготовила рекомендации для населения в связи c распространением инфекции.

**Памятка по профилактике коронавируса включает в себя следующие пункты:**

-регулярное мытье рук – после прогулок, походов в магазин и других мероприятий, которые связаны с потенциальным риском передачи и оседания вируса на руках, перчатках и предметах, с которых он может быть занесен в организм. Мыть руки надо дезинфицирующим или антибактериальным мылом. После мытья обычно их обрабатывают спиртосодержащим раствором, антисептиком.

-соблюдение дистанции в общественных местах – рекомендуемое расстояние — 1 метр. А желательно два. Особое внимание при контактах с другими людьми следует уделить наблюдению, не кашляют, чихают ли они. Кашель, насморк, болезненный вид другого человека должны быть для вас сигналами, чтобы избегать контактов с ним. Коронавирус передается через мельчайшие капли содержащие вирус, которые передаются в окружающую среду при кашле или чихании.

-при посещении животных рынков или зоомагазинов в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали с ними в контакт;

-не трогайте глаза, нос и рот грязными руками – руки касаются предметов и поверхностей, на которых потенциально может присутствовать вирус. Чтобы не занести вирус с кожи рук в организм, нужно как можно реже касаться ими лица.

-следует избегать употребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестного заражения с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.

-соблюдение правил респираторной гигиены – при кашле и чихании прикрываем рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Если салфеткой, то тут же ее аккуратно утилизируем в контейнер для мусора с крышкой. Руки обрабатываем антисептиком или моем с мылом.

-при появлении симптомов необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью. Информация ВОЗ о профилактике коронавируса говорит о том, что повышение температуры, появление кашля и затруднение дыхания – главные симптомы COVID-19 – являются достаточным основанием для обращения в медицинскую организацию. При этом медицинскому работнику надо рассказать всю информацию о ваших перемещениях, поездках и контактах с потенциальными зараженными, ничего не утаивая. Если вы посещали очаг распространения инфекции, особенно Китай, Италию, Испанию, США или Германию, или тесно общались с кем-то, у кого после зарубежной поездки были или есть симптомы ОРВИ, то вам надлежит обратиться за медицинской помощью.

-слежение за информацией и рекомендациями медицинских специалистов о коронавирусе в официальных источниках – необходимо, чтобы вы были в курсе последней, новейшей информации и могли своевременно предпринять меры профилактики. Под официальными источниками подразумеваются международные авторитетные организации здравоохранения, центральные и местные органы общественного здравоохранения, органы государственной власти, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

**Рекомендации Роспотребнадзора по профилактике коронавируса COVID-19 включают в себя дополнительные пункты**:

-обработка потенциально зараженных поверхностей дезинфицирующими средствами. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.).

-соблюдение самоизоляции и избежание людных мест и контактов с больными людьми. Использование медицинской маски или других подручных средств защиты, чтобы уменьшить риск заболевания, входит в инструкцию по профилактике.

-избегать излишних поездок и посещений многолюдных мест, это поможет уменьшить риск заболевания.

-ведение здорового образа жизни. Специалисты Роспотребнадзора указывают на то, что здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдение здорового режима включает в себя полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

-принцип достоверности диагноза – только врач, сертифицированный профессиональный медицинский работник может поставить диагноз. Обращение ко врачу при наличии симптомов должно происходить исключительно из дома, без посещения поликлиник и больниц!

- использование индивидуальных средств личной гигиены – у вас должно быть личное полотенце, мочалка, зубная щетка, бритва и т.д., которыми пользуетесь только вы и никто другой. Пользоваться общими полотенцами запрещено! Рекомендуется также пользоваться только личной или одноразовой посудой.

- отдавать предпочтение «гладким» прическам – когда вы находитесь в местах скопления людей распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

-ограничение приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий

-проветривание помещений

-обязательность исполнения должностными лицами предписаний – граждане, индивидуальные предприниматели и юридические лица должны соблюдать санитарные правила.

**Какие препараты можно пить с профилактической целью?**

Препараты для профилактики коронавируса в данный момент отсутствуют, по данным ВОЗ, ООН и Европейского агентства лекарственных средств. Это значит, что медикаментозная профилактическая терапия еше не существует.

Превентивно недопустимо принимать противовирусные препараты для профилактики, иммуномодуляторы, иммуностимуляторы, антибиотики, противомалярийные препараты, гомеопатию (фуфломицины типа арбидола). Если вы видите рекламу лекарств для профилактики коронавируса в апреле 2020 года, то это значит, что вас пытаются обмануть.

Но что пить для профилактики коронавируса? Только витамины. И зеленый чай. И мойте руки

**Профилактика групп риска.**

В группе риска тяжелого течения заболевания и летального исхода находятся люди пожилого возраста и люди с ослабленной иммунной системой, имеющие хронические заболевания. Однако меры предосторожности и профилактики должны принимать и другие люди, которые находятся в группе риска, не могут защитить себя сами или работают с большим потоком людей.

**Памятка для родителей о защите детей.**

В связи с тем, что изменился привычный распорядок дня (детсады, школы, кружки и секции, торговый центры и просто прогулки закрыты на карантин), то у ребенка может быть стресс и страх, непонимание, скука. Родителям надо с этим бороться, объяснять, развлекать. Особое внимание уделить мытью рук, приготовлению пищи, а также тому, что овощи и фрукты нужно мыть антибактериальным мылом.

**Правила поведения для пожилых людей .**

Люди старшего возраста в группе особого риска. Средства профилактики должны быть направлены на снижение нагрузки на иммунную систему, ослабление которой может привести при заболевании коронавирусом COVID-19 к тяжелым осложнениями в виде вирусной пневмонии или острого респираторного дистресс-синдрома.

Во время изоляции и карантина люди пожилого возраста нуждаются в стабильном доступе к полезным пищевым продуктам, предметам первой необходимости, денежным ресурсам и лекарствам для поддержания физического здоровья, равно как и в социальном обслуживании.

Пожилые люди как можно реже должны посещать общественные места, а лучше вообще исключить выход из дома, как это сделано на законодательном уровне в Москве. По возможности пожилые должны реже пользоваться общественным транспортом, особенно в часы пик, сократить посещение магазинов, аптек, МФЦ, банков, пенсионных фондов. Если у вас есть пожилые родственники, но вы не можете навещать их лично, закажите для них бесконтактную доставку продуктов из супермаркета.

Оплатить коммунальные услуги, приобрести продукты, товары или лекарства также могут помочь сотрудники социальной службы или волонтеры.

Не посещайте пожилых родственников, если у вас есть симптомы заболевания ОРВИ или вы недавно вернулись из зарубежной поездки.

Обеспечьте пожилых людей средствами гигиены (мылом, антисептиками, дезинфицирующими влажными салфетками, туалетной бумагой и одноразовыми бумажными платочками). Пожилому человеку выходя из дома необходимо одевать маску.

Пожилые люди должны тщательно соблюдать рекомендации врача по лечению хронических заболеваний.

Эксперты также подчеркивают важность поддержания здорового образа жизни во время самоизоляции. Пожилые люди часто зависят от поддержки своего ближайшего окружения и от ухаживающих за ними лиц. Без их помощи они не могут осуществлять свою повседневную жизнедеятельность, вести активный образ жизни, а также обеспечивать себе полноценное и сбалансированное питание.

В это тревожное время необходимо уделять особое внимание состоянию их психического здоровья.

Если сейчас вы не можете навещать своих бабушек и дедушек ради их же безопасности, просто разговаривайте с ними каждый день, чтобы они не чувствовали себя забытыми. Физическое дистанцирование не должно приводить к социальной изоляции.

**Профилактика для людей с хроническими заболеваниями.**

Нужно запастись лекарствами, чтобы не посещать аптеки в разгар пандемии и сидеть дома. 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.

**Влияние коронавируса на беременных женщин.**

Воздействие коронавируса на беременных в данный момент не изучено. Нельзя сказать и о степени риска появления тяжелого заболевания, так как данные на этот счет ограничены.

Но известно, что ОРВИ представляют опасность для беременных в силу происходящих изменений в организме женщины в период внутриутробного развития ребенка. Иммунитет в этот момент терпит сильные изменения. Потому очень важно соблюдать основные профилактические меры общие для всех людей.

Необходимо как и прежде регулярно наблюдаться у врача и сообщать ему о всех возможных симптомах, схожих с признаками Covid-19. ВОЗ также рекомендует проводить тестирование беременных в первоочередном порядке.

Передается ли коронавирус внутриутробно или от матери к ребенку?

На сегодня точные данные отсутствуют. Найти вирус в грудном молоке или амниотической жидкости на данный момент не удалось. Важно знать, что ВОЗ постоянно пересматривает получаемые данные по миру и актуализирует полученную информацию, в том числе по людям из группы риска.

**Профилактика прибывших из-за рубежа и выезжающих за границу.**

Рекомендации для прибывших из-за рубежа, как правило, касаются тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19.

Меры защиты в таком случае следующие:

В соответствие законами России вы обязаны соблюдать карантин в течение 14 дней, то есть находиться дома на самоизоляции. Роспотребнадзор предписал вернувшимся строгий карантин на 14 дней с ежедневным отслеживанием состояния здоровья. Таким людям будет звонить врач, возможно посещать сотрудник МВД, чтобы проверить, соблюдается ли режим самоизоляции. За нарушение этого режима положен штраф или даже уголовная ответственность.

Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.

Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

Если вы собираетесь поехать за рубеж (хотя на апрель 2020 года границы многих стран закрыты, а выезды и вылеты ограничены), то:

Откажитесь от поездки, если у вас появилась высокая температура и кашель

При планировании поездок уточняйте эпидемиологическую ситуацию

Если вы почувствовали себя нездоровым в поездке/полете, как можно скорее сообщите об этом экипажу и обратитесь за медицинской помощью

Употребляйте только тщательно приготовленную, термически обработанную пищу, бутилированную воду

Соблюдайте местное законодательство, которое может быть изменено из-за пандемии, заранее его изучите

Если вы плохо знаете местный язык, заранее скачайт словарь медицинской терминологии. Если вам станет плохо, вы сможете быстро и легко сообщить о симптомах своего недомогания

Не берите с собой животных в поездки, особенно если они болеют. Не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты

Не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных

Не плюйте в общественных местах

Обеспечьте себя медицинскими препаратами первой необходимости заблаговременно (в том числе медицинскими масками), так как их может быть трудно купить в стране пребывания

Обеспечьте себя медицинской страховкой, которая покрывает случаи заболевания коронавирусом

**Меры профилактики.**

Если вы работодатель, то соблюдайте следующие профилактические мероприятия в организации:

Разработайте график выхода персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа.

На входе организуйте проверку на наличие повышенной температуры тела (не допускайте к работе персонал с признаками респираторного заболевания), раздавайте медицинские маски, прыскайте на руки антисептик, разместит в туалете, столовой и других релевантных местах достаточное количество антисептика и антибактериального/дезинфицирующего мыла

Проводите дезинфекцию воздуха с помощью рециркуляторов воздуха, УФ-облучателей, бактерицидных облучателей, регулярно проветривайте помещения

Сотрудники должны обрабатывать поверхности антисептиком

Создайте памятки и инструкции для работников, например, о том, что необходимо регулярно соблюдать меры гигиены: часто мыть руки мылом или протирать их индивидуальным кожным антисептиком

Не отправляйте работников в зарубежные командировки, исключите или уменьшите поездки своих сотрудников в другие страны

**Как защититься от коронавируса?**

Что еще можно сделать, чтобы защититься от коронавируса? Среди методов специфической профилактики есть средства индивидуальной защиты (об этом мы подробнее напишем в другой статье), профилактика психического здоровья (дистанционная психотерапия – онлайн или текстовая), профилактика посредством социальной коммуникации (общение в чатах и соцсетях; консультирование со специалистами по телефону, в том числе сервисы с бесплатной телемедициной; юмор, мемчики как универсальное средство борьбы со стрессом и уменьшения тревоги).

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.

Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом — использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

**Вывод.**

Соблюдение всех мер профилактики коронавируса в 2020 году имеет большое значение, особенно в разгар пандемии в мире. Помните — соблюдая все рекомендации вы защитите не только себя, но и не дадите заболеть другим этим страшным вирусом.

**Будьте здоровы!**