**Короновирусная инфекция** — острое вирусное заболевание, которое приводит к воспалению дыхательных путей и общей интоксикации организма. Сегодня врачи активно изучают вопросы ее лечения и профилактики, поскольку понимают, что первая эпидемия «чумы XXI века» однозначно не является последней.

Достоверно установлено, что Ковид-19 передается воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Стоит возбудителю попасть на слизистые рта, глаз или носовых ходов, как возникает вероятность заражения. При этом риск заболеть оказывается высоким только в том случае, если контакт с носителем был тесным.

**СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА У ЧЕЛОВЕКА**

Прежде чем говорить о профилактике COVID-19, перечислим основные признаки недуга. **Среди них:**

* высокая утомляемость, снижение уровня жизненной энергии;
* сухой непродуктивный кашель;
* повышение температуры;
* головные боли;
* болезненные ощущения в груди, усиливающиеся при кашле (многие отмечают, что Корона дает эффект «битого стекла в легких»);
* затрудненное дыхание;
* потеря обоняния;
* изменение вкусовых ощущений.



 Могут также возникать мигрени, ломота во всем теле, пигментация кожи, диарея, конъюнктивит. То, какие именно симптомы проявятся, во многом зависит от индивидуальных особенностей организма, имеющихся острых и хронических заболеваний.

Инкубационный период при Ковид-19 длится около двух недель. Но чаще всего первые признаки становятся ощутимы уже на пятые-седьмые сутки после контакта с возбудителем.

**КТО ДОЛЖЕН УДЕЛИТЬ МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНЫ**

Согласно рекомендациям врачей, особенно осторожными в период эпидемии COVID-19 следует быть людям пожилого возраста. Также в группу риска включены пациенты, **у которых диагностированы:**

* ишемическая болезнь сердца;
* артериальная гипертония;
* сахарный диабет;
* ХОБЛ;
* иммунодефицит;
* туберкулез.

Заразиться Ковид-19 может абсолютно любой, начиная с новорожденного и заканчивая столетним жителем планеты. Но статистика показывает, что чаще всего вирус диагностируется у лиц с 15 по 88 лет.

Наиболее тяжело его переносят мужчины и женщины старше 65 лет. Это связано с тем, что по достижению этого периода у большинства людей уже имеются разные хронические заболевания, выступающие в роли отягощающего фактора.

**ОБЩИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОВИД-19**

Основные правила выглядят следующим образом:

* **Чаще мыть руки проточной водой с мылом.** Данная мера является наиболее простой и самой действенной. Когда риск заразиться очень высок, нужно проводить гигиеническую процедуру часто. При этом мыло на ладонях должно находиться около 30-40 секунд. Если мытье осуществляется вне дома, то по его завершению следует закрывать кран не пальцами, а с помощью одноразового полотенца или салфетки. Повторного контакта с нестерильными поверхностями нужно старательно избегать.
* **Не трогать лицо, глаза.** Ученые провели эксперимент, в ходе которого установили, что среднестатистический человек прикасается к своему лицу около двадцати раз за один час. Это достаточно много. Делается это неосознанно. Поскольку вирус проникает в организм через слизистые оболочки носа, рта, глаз, желательно приучиться не трогать лицо грязными руками.
* **На постоянной основе пользоваться качественным аптечным антисептиком.** Оптимальный состав дезинфицирующего продукта — около 70-80% этанола. Дополнительно в нем могут содержаться смягчающие и противовоспалительные компоненты, способствующие скорейшему заживлению микротрещин.
* **Прикрывать рот одноразовой бумажной салфеткой** или носовым платком во время кашля, чихания. В крайнем случае чихать в сгиб локтя, но ни в коем случае не на окружающих. Ладонью прикрывать рот неразумно, ведь потом руками мы трогаем окружающие предметы. Это обязательная мера профилактики короновируса. Ее обязаны соблюдать все без исключения, так как нет никакой гарантии того, что внешне здоровый человек не является больным (ведь многие переносят инфекцию бессимптомно).
* **За пределами квартиры носить медицинскую маску.** Пользоваться ей обязаны не только больные, но и здоровые люди. Это снижает риск передачи болезни. Нужно, чтобы материал изделия плотно прилегал к лицу. Менять его рекомендуется каждые два-три часа. Повторно использовать можно только многоразовые основы, но перед этим их обрабатывают определенным образом. Некоторые люди идут на уловку — несколько дней подряд носят одну и ту же маску. Так они делают хуже не только окружающим, которых могут заразить, но и самим себе — ведь расширенные поры пришедшего в негодность покрытия не способны защитить от Короны. Поэтому не стоит экономить на таком элементарном средстве индивидуальной защиты.
* **Отказаться от посещения общественных мест.**Как только статистика начинает демонстрировать рост случаев заражения, следует начинать вести максимально изолированный образ жизни. Без веской необходимости не желательно ходить в магазины. Все увеселительные мероприятия оказываются под строжайшим запретом.
* **Несколько раз в день проветривать помещение.**Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку на организм и стимулирует деятельность легких.

Люди, которые серьезно относятся к профилактике Ковид-19, рискуют столкнуться с вирусом гораздо меньше остальных.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ПАЦИЕНТОВ**

Особое внимание врачи уделяют заботе о людях преклонного возраста, ведь они входят в группу риска и чаще молодежи сталкиваются со смертельно опасными осложнениями. Пенсионерам во время эпидемии необходимо оставаться дома, из квартиры выходить только по острой необходимости. Хорошо, если продукты им будут приносить родственники или служба доставки магазина. При общении с окружающими старики должны выдерживать социальную дистанцию около 1,5-2 метров.

Если пожилой человек проживает в большой семье, члены которой ходят на работу/учебу, во время эпидемии ему выделяют отдельную комнату. При общении с близкими ему необходимо надевать маску.

Чтобы понизить вероятно заражения Ковид-19, следует принимать в осенне-зимний период хороший витаминно-минеральный комплекс, правильно питаться. Основа «противовирусного рациона» — свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба. От жирной, острой и тяжелой пищи желательно отказаться. Она не несет никакой пользы.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗАЩИТНЫХ МАСОК**

Не каждая маска, даже если она новая, герметичная и стерильная, способна защитить. Чтобы изделие не позволило вирусу проникнуть в носовые ходы, осесть на слизистых оболочках ротовой полости, им нужно правильно пользоваться. Так выглядят стандартные правила:

1. Перед извлечением средства защиты из упаковки вымыть руки с мылом или обработать антисептическим составом.
2. Держать строго за завязки (резинки). Ни в коем случае не прикасаться пальцами к защитной поверхности.
3. Натянуть за завязки, приложить материал к лицу. Белая сторона по правилам «смотрит» вовнутрь.
4. После надевания должны быть полностью закрыты нос и рот. При наличии гибкой вставки в районе переносицы (носового зажима) следует придать ей изогнутую форму.

Снимать приспособление тоже нужно правильно — удерживая за резинки сзади и не прикасаясь наружной поверхностью к лицу. Средство защиты сразу помещают в целлофановый пакет и выбрасывают в контейнер для мусора. Завершающий этап — обработка ладоней спиртосодержащим составом.



Если поверхность изделия по какой-то причине намокла (например, пользователь попал под дождь), то его сразу заменяют на новое, не дожидаясь, пока пройдет 2-3 часа с начала момента использования. Одноразовые изделия не носят повторно. Многоразовые после каждого применения подлежат стирке и глажке утюгом с обеих сторон.

## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 В ОРГАНИЗАЦИЯХ

Работодатели обязаны создать достойные профилактические условия для своих сотрудников. Перед тем как поспасть на рабочее место, работники пользуются антисептиком. Ношение маски на протяжении всего рабочего дня является обязательным. Температуру при необходимости измеряют с помощью специальных бесконтактных термометров. При малейших недомоганиях рабочие сразу отправляются к врачу или домой.

Каждые два часа осуществляется проветривание помещений. Их уборка проводится по графику. Хорошо, если в офисах будут применяться современные бактерицидные лампы. Важно также соблюдать социальную дистанцию там, где это возможно. Корпоративные мероприятия, направление сотрудников в командировки на время попадают под запрет.

Что касается питания, то кушать желательно из одноразовой посуды. После использования она сразу подлежит утилизации. Если в столовых продолжают накладывать еду в обычные стеклянные тарелки, то их дезинфицируют в посудомоечной машине при высокой температуре. Нельзя, чтобы специалисты кушали непосредственно на своих рабочих местах — только в столовой, буфете, комнате для приема пищи.

 

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИБЫЛ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ

Люди, которые недавно вернулись из эпидемиологически неблагоприятных районов, в первые две недели должны оставаться на домашнем карантине. Им запрещено общаться с окружающими, посещать места, где много людей.

При первых признаках вирусной инфекции необходимо обращаться за врачебной помощью. При этом следует сразу предупредить терапевта о высокой вероятности заражения коронавирусом. Туристы обязаны строго следовать всем рекомендациям специалистов государственного санитарного надзора.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕРАБОТКЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ПЕРИОД COVID-19

Заразиться COVID-19 можно, употребив в пищу продукт, к которому недавно прикасался грязными руками больной. Такая цепочка передачи заболевания выглядит довольно примитивно. Зараженный чихнул, прикрыв рот ладонью, а потом сразу перешел к изучению (в том числе и ощупыванию) содержимого витрины.



 По этой причине все овощи и фрукты, принесенные домой из магазина, подлежат тщательному мытью горячей водой с мылом. Во время приготовления мяса также рекомендуется чаще мыть руки. Для нарезки продуктов, подлежащих термической обработке, необходимо использовать одну разделочную доску, для всех остальных (хлеб, сыр, фрукты, овощи и пр.) — другую.

**КАК НАУЧИТЬСЯ СПОКОЙНО РЕАГИРОВАТЬ НА ЭПИДЕМИЮ**

Очень многие люди начинают нервничать из-за необходимости постоянно соблюдать разные ограничения. Им не нравится, что приходится ходить в маске, наносить на кожу рук спиртовой антисептик (ведь от этого кожа сохнет, шелушится), избегать общения со знакомыми, отказаться от шоппинга, посещения тренажерного зала и пр. Не следует впадать в крайности.

Важно осознавать, что все меры, предотвращающие заражение Ковидом-19, являются временными. Сразу после эпидемии жизнь станет прежней. Пока действуют жесткие ограничения, важно постараться найти новые интересные занятия, которые подходят для дома.

Если возникнут симптомы депрессии, существенно повысится уровень тревоги, нужно незамедлительно обратиться за психологической помощью. Не позволяйте Covid-19 портить вашу психику.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Всё о коронавирусе. Природа и виды вирусов, распространение, профилактика / Юрий Константинов. - Москва : Центрполиграф, 2020. – 158 с.
2. Новая коронавирусная инфекция / Никифоров В.В., Суранова Т.Г., Чернобровкина Татьяна Яковлевна, Янковская Я.Д., Бурова С.В./ Журнал «Архивъ внутренней медицины», 2020 г.
3. [Рекомендации ВОЗ для населения в связи c распространением коронавирусной инфекции (COVID-19)](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)