**Профилактика инфекции COVID-19**

Коронавирусная инфекция – это остро протекающая инфекционная патология с преимущественно аэрогенным механизмом заражения, вызываемая РНК-содержащим коронавирусом. Специфичным для коронавирусов является поражение верхних дыхательных путей (распостраняется воздушно-капельным путем), реже – кишечника
и желудка (при заражении контактно-бытовым путем). Клинически инфекция проявляется умеренной лихорадкой и симптомами интоксикации, сухим или мокрым кашлем, потерей аппетита, болью в мышцах, одышкой, реже – головной болью, болью в горле, ринореей (слизистые выделения из носа), тошнотой, диареей.

Несмотря на всю эпидемическую опасность, большая часть заболевших переносит коронавирусную инфекцию в легкой форме.

Особо тяжело переносят инфекцию пожилые люди,
лица с хроническими заболеваниями печени и почек, выраженных нарушениях функции эндокринной системы (сахарный диабет), тяжелых заболеваниях кроветворения, эпилепсии, инсультах и других заболеваниях центральной нервной системы, заболеваниях сердчно-сосудистой системы, первичных и вторичных иммунодефицитах, аутоиммунных заболеваниях, заболеваниях легких.

Чтобы избежать заражения инфекцией COVID-19 необходимо соблюдать следующие рекомендации:

***1. Не прикасаться руками к лицу.***

***2. Часто мыть руки с мылом в течение 40-60 секунд с последующим использованием антисептических спиртосодержащих средств.***

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения инфекции COVID-19 и других респираторных инфекций. Мытье с мылом удаляет вирусы.

***3. Соблюдать расстояние и респираторный этикет.***

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегайте излишних поездок и посещений многолюдных мест, тем самым уменьшив риск заражения.

***4. Вести здоровый образ жизни.***

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.

***5. Защищать органы дыхания медицинской маской.***

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 вирусным инфекциями;

-при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

-при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

***6. В случае заболевания не занимайтесь самолечением, а обязательно обращайться к врачу.***