Как не заболеть и быть здоровым!

**Коронавирусная инфекция** – это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными серотипами коронавирусов. Характеризуется синдромом общей инфекционной интоксикации и синдромом поражения респираторного тракта, в основном верхних и средних его отделов – носа, глотки, гортани, трахеи и бронхов.

Свое название коронавирус получил из-за внешнего вида – под микроскопом ворсинки на его оболочке напоминают корону на солнечной поверхности. Семейство коронавирусов насчитывает около 40 видов вирусов, которые вызывают респираторные и кишечные заболевания у животных и людей.

**В чем опасность коронавируса?**
В большинстве случаев коронавирус вызывает ОРВИ, и сопровождается обычными для него симптомами: повышением температуры тела, болью в горле, кашлем и насморком. Больной может испытывать головную и мышечную боль, слабость и ощущение недомогания, а также затруднение дыхания. В некоторых случаях в начале заболевания наблюдаются тошнота, рвота и диарея, и только затем присоединяются симптомы респираторного заболевания.

Заболеет человек или нет, зависит от того, с каким количеством вируса он столкнется и в каком состоянии будет организм на момент встречи с вирусом.

**Для того, чтобы свести к минимуму риск заражения ОРВИ, гриппом и коронавирусной инфекцией соблюдайте стандартные меры профилактики:**
*1. Регулярно мойте руки с мылом и обрабатывайте их спиртосодержащим средством*. Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его. При этом мыть руки нужно не менее 20 секунд, а в применяемых антисептических средствах для дезинфекции содержание спирта должно быть не менее 60-80%.
*2. Не трогайте руками глаза, рот и нос.* Пока вирус находится на поверхности рук – он безопасен (при условии, что кожа не травмирована!). Вирус проникает в организм через слизистые. Поэтому, как только вы почешете нос, потрете глаза или рот – вирус проникнет в организм.
*3. Соблюдайте правила респираторного этикета.* Для того, чтобы предотвратить возможное распространение инфекции чихайте и кашляйте в сгиб локтя, прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой. Салфетку после этого стоит сразу же выбросить, а руки – вымыть или обработать антисептиком.
*4. Воздержитесь от посещения многолюдных мест и массовых мероприятий.* Если это невозможно – используйте маски, меняя их каждые два часа.
*5. Носите маску правильно.* Перед тем, как надеть маску проведите гигиеническую обработку рук. Носить маску следует так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок. По истечении 2-х часов маску следует заменить. При намокании или увлажнении маски – немедленно заменить, даже если не прошло двух часов с момента использования. После того, как сняли маску провести гигиеническую обработку рук.
*6. Соблюдайте дистанцию в общественных местах.* Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них есть явные признаки ОРВИ. Кашляя или чихая, больной человек распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то высока вероятность заразиться при вдыхании воздуха.
*7. Откажитесь от рукопожатий.*Вирусы, вызывающие респираторные заболевания, могут также передаваться при рукопожатии. В знак приветствия можно помахать рукой или кивнуть головой.
*8. Следите за влажностью помещения и температурным режимом.* В норме влажность составляет 40-60%, а температура 18-24°С. Поэтому регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь в течение дня, и как можно чаще проводите влажную уборку.
*9. Проводите регулярную обработку и дезинфекцию поверхностей,* особенно тех, к которым часто прикасаются, например, дверных ручек, дисплеев телефонов и т.д.
*10. Одевайтесь по погоде.* Переохлаждение вызывает ослабление иммунитета, следовательно, вирусу будет проще проникнуть в ваш организм.
*11. Пейте больше жидкости,* т.к. обезвоживание приводит к сухости слизистых оболочек (а сухая слизистая = травмированная слизистая, в последующем через которую может проникнуть вирус).
*12. Принимайте витаминные комплексы и средства, стимулирующие иммунитет.* Они «подстегнут» вашу иммунную систему для более эффективной защиты от вирусов.
*13. Следите за самочувствием.* Для укрепления общих сил организма соблюдайте принципы рационального питания, здорового сна, будьте физически активны, откажитесь от вредных привычек, пейте достаточное количество жидкости (чистой воды!), старайтесь сохранять позитивный настрой.
*14. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением!*
*15. Уделяйте меньше времени репортажам СМИ, если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат новости о коронавирусной инфекции.*

Соблюдая эти правила, вы не только заботитесь о своем здоровье, но и уменьшаете риск распространения COVID-19. Проявите ответственность и подумайте об окружающих.
**Сохраняйте спокойствие и будьте здоровы!**

Анна Пигулевская,
фельдшер-валеолог
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ