



Коронавирус или COVID-19 – это новая острая респираторная инфекция. Она может протекать как в легкой форме, так и в виде пневмонии тяжелой степени. Поскольку у человека еще не сформировался иммунитет к данному вирусу, заболеть могут люди любого возраста.

Человек, заболевший COVID-19, **может заразить приблизительно 3-6 человек** в своем окружении, в то время как больной гриппом – всего 1-2 человека. Инфекция распространяется при рукопожатии, кашле и чихании или через предметы, к которым прикасался зараженный.

Исследование об эффективности мер защиты показывают, что **маски самое эффективное средство** и останавливали заражение примерно на 68%. Мытье рук (но более 10 раз в день и очень тщательно) останавливало передачу вируса на 55%. Полная защита включая мытье рук, маски, перчатки, халаты давали эффективность в 91%.

Лучше всего вирусы, в том числе и COVID-19, **сохраняются на предметах из пластика и нержавеющей стали**. Такой вывод сделали британские исследователи. По их данным инфекция выживает на предметах и задерживается в окружающей среде на трое суток.

Именно поэтому важно обрабатывать поручни в метрополитене, автобусах и маршрутках, дверные и оконные ручки и кнопки лифтов, а также как можно меньше контактировать с данными объектами. Пассажирам общественно транспорта рекомендуется как можно реже дотрагиваться до лица, протирать руки спиртовыми салфетками после прикосновения к поручням или надевать перчатки.

Не следует забывать и о пластиковом корпусе мобильного телефона, который люди постоянно трогают грязными руками. Гаджет необходимо как можно чаще обрабатывать спиртовыми салфетками. Специалисты рекомендуют прочищать корпус смартфона после каждого посещения общественных мест и по окончании рабочего/учебного дня.

По информации Всемирной организации здравоохранения, продолжительность жизни коронавируса на купюрах составляет около трех-четырёх суток, а на банковских картах инфекция живет до 9 дней. Предпочтительнее всего расплачиваться пластиковой картой бесконтактным способом, чтобы не передавать ее в руки продавцу и не класть на кассу.

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. Вирус способен оставаться в воздухе три часа, но вероятность просто вдохнуть его на улице крайне мала.

Коронавирусы переносятся за счет того, что больной человек при кашле и чихании, а также в меньшей мере при обычном разговоре и дыхании, выделяет капли аэрозоли. Внутри одной капли аэрозоля находятся десятки тысяч коронавирусов. При попадании в органы дыхания (носоглотку и легкие) такие капли вызывают заболевание. Если капли аэрозоли попадают на предметы, то человек может перенести вирус на руки коснувшись



этих предметов. Такой перенос можно сократить за счет физического блокирования доступа рук к рту, носу за счет маски или экрана для лица, а также регулярным мытьем рук.

Коронавирусы легко передаются между людьми, но в неравной степени. Для коронавирусов одним из основных движителей эпидемии являются так называемые **«суперраспространители»**, то есть лица, которые пренебрегают карантинами, используют общую посуду и предметы с другими людьми, имея при этом большое число социальных контактов. Некоторые случаи суперраспространения соответствуют правилу 20/80 когда около 20% инфицированных отвечают за 80% дальнейших заражений.

Мытьё рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Так называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как вирусы не бактерии и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться любым мылом, это обеспечит примерно одинаковый эффект.

Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через мягкие игрушки и средства обихода.

Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

В связи с этим очень важно знать, как правильно мыть руки. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд. Почему именно 30 секунд?

Посмотрите результаты исследования. Во время опыта сначала руки мыли без мыла — быстро ополаскивали или мыли под струей воды в течение шести секунд (именно столько времени большинство людей обычно тратит на эту гигиеническую процедуру). Затем провели эксперимент с мылом — и мыли руки в течение шести, 20 и 30 секунд. На фотографиях четко видно, что беловатый слой «бактерий» практически исчезает только при 30-секундном мытье.



Когда мыть руки?

До:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

После:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

Одними из главных средств для профилактики коронавирусной инфекции являются **антисептики**. Однако далеко не каждый санитайзер помогает справиться с этой проблемой. Среди большого разнообразия дезинфицирующих средств необходимо сделать



правильный выбор. Для защиты от COVID-19 нужно выбирать составы на спиртовой основе (этанол не менее 60%).

Еще одно важное правило - **проветривание помещений**. Проветривать комнату нужно каждые 1,5 часа по 10-15 минут. И не менее чем за 30 минут перед сном. Важно следить за температурой в комнате: она может опуститься, но не более чем на 2-3 градуса. Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку.

Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия, необходимо соблюдать **карантин у себя дома 14 дней**.

Почему именно 14 дней? Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы. Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



БЕСКОНТАКТНОЕ ПРИВЕТСТВИЕ

Разработайте и предложите друзьям и коллегам использовать приветствие, исключающее физический контакт. Это может быть кивок головой, поклон, взмах рукой или даже соприкосновение обутыми ногами.



ПРОВОДИТЕ УБОРКУ И ПРОВЕТРИВАНИЕ

Проводите влажную уборку помещений ежедневно. Особенно важно обработать предметы, которых часто касаются люди — дверные ручки, выключатели, кнопки общих приборов. Обеспечьте сквозное проветривание помещения.



НЕ ДЕЛИТЕСЬ ЛИЧНЫМИ ВЕЩАМИ

Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой. Не ешьте еду из общих упаковок (орешки, чипсы и т.п.), если другие люди дотрагивались до нее руками. Предметы личной гигиены — зубная щетка, полотенце — не должны соприкасаться с такими же предметами других людей.



ОБЪЯСНИТЕ ЭТО ДЕТЯМ

Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАДЕЖНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

Чтобы узнать о ситуации с распространением коронавируса, пользуйтесь официальными сайтами органов власти или СМИ. Они несут ответственность за публикации. Посты в социальных сетях, голосовые сообщения, отражают личное мнение того, кто их опубликовал. Это не источник объективной информации.



РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ПРОВЕРЕННЫЕ ДАННЫЕ

Прежде чем нажать кнопку «поделиться» удостоверьтесь, что вы доверяете этому источнику также, как себе. Подумайте, зачем вы делитесь информацией и какому выводу или действию это может привести.



НЕ ТЕРЯЙТЕ ГОЛОВЫ ИЗ-ЗА НОВОСТЕЙ

Если вы увидели новость о дефиците медицинских масок — не спешите покупать их у спекулянтов. Спокойно решите для себя, какие меры профилактики и защиты вы будете применять.

Публикации о пустых полках в магазинах тоже требуют трезвой оценки. Дефицита товаров длительного хранения нет.



БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ

В сложившихся условиях эмоциональный стресс может привести к истощению организма и снижению иммунитета. Взаимная вежливость и уважение к себе и другим, определяют залог успеха в общей борьбе с коронавирусом.