

Беспечность – гораздо хуже, чем паника.

Этот вариант коронавируса – новый для людей, поэтому он агрессивен и скорость распространения инфекции очень высока. Течение заболевания более тяжелое, чем при гриппе, особенно у людей старшего возраста.

Можно заразиться двумя путями. **Первый**, наиболее вероятный – при прикосновении к загрязненным поверхностям, впоследствии загрязненными руками человек дотрагивается до глаз, носа или рта. Это происходит непроизвольно, обычно до 90 раз в день. **Второй**, менее вероятный – при вдыхании или попадании на слизистую оболочку глаз капель биологических жидкостей, содержащих вирус (менее вероятный до тех пор, пока вокруг вас нет массового скопления больных COVID 19 чихающих и кашляющих людей).

Правило №1 – часто мыть руки. Отнюдь **не маска** – главное средство профилактики!

Каждый раз, после того, как вы: сходили в туалет, чихнули, покашлиали, высморкались, выбросили мусор, погладили животное, вернулись с улицы, перед едой, ну и обязательно мыть их до еды и во время и после приготовления еды.

Как мыть?

1. Смочите руки чистой проточной водой, нанесите мыло.
2. Хорошенько потрите руки, распределяя мыло на коже рук. Не забудьте про тыльную сторону рук, пространство между пальцами и под ногтями.
3. Тереть руки нужно не менее 20 секунд.
4. Теперь тщательно смойте мыло с рук чистой проточной водой.
5. Протрите руки одноразовой салфеткой. Не полотенцем, а уж если полотенцем, то каждый раз чистым. Помним, что вирус живет в окружающей среде несколько дней.

Правило № 2 – регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом. Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук убьет его.

Носите с собой спиртовые салфетки. Зашли домой, протерли себе руки, протерли дверные ручки, выкинули одноразовое полотенце и только после этого сняли с себя верхнюю одежду. И пошли мыть руки не менее 20 секунд.

Правило № 3 – держитесь на расстоянии не менее 1 метра от кашляющих или чихающих людей. Находясь слишком близко к больному человеку, вы рискуете вдохнуть капли, содержащие вирус, и заразиться COVID-19.

Правило № 4 – не трогайте руками глаза, нос и рот. Руки касаются многих поверхностей, и на них может попасть вирус. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попасть в глаза, нос или рот, и вызвать заболевание.

Правило № 5 – при кашле или чихании прикрывайте рот или нос сгибом локтя или салфеткой (использованную салфетку потом нужно сразу же выбросить). Вирус передается через мелкие капли. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы защищаете окружающих от вирусных заболеваний.

Правило № 6 – если плохо себя чувствуете, оставайтесь дома. Следуйте указаниям местных органов здравоохранения. Оставаясь дома, вы обезопасите себя и поможете предотвратить распространение инфекций.

Правило № 7 – следите за обновлением списка зон высокого риска по COVID 19. Воздержитесь от поездок, особенно если вы являетесь пожилым человеком или страдаете диабетом, заболеваниями сердца или легких.

Нужно регулярно проветривать дом, делать влажную уборку, хорошо питаться, избегать мест массового скопления людей. При повышении степени угрозы вам об этом скажут и введут необходимые меры, о которых тоже сообщат. Но мыть руки и не трогать лицо – это ваш вклад в борьбу вирусом.

МАСКА

1. Здоровым людям носить маску следует, ТОЛЬКО если они оказывают помощь человеку с подозрением на инфекцию 2019-nCoV.
2. Носите маску, если вы кашляете или чихаете.
3. Маски являются эффективным средством ТОЛЬКО в комбинации с регулярной обработкой рук спиртосодержащим антисептиком или водой с мылом.

Пожилые люди и люди с серьезными хроническими заболеваниями (болезни сердечно-сосудистой системы, диабет, болезни легких) находятся в группе повышенного риска.

Основная **смертность** у пожилых людей. Изолируйте их. Привозите лекарства, продукты и необходимые им вещи, но не контактируйте с ними.

Привезли к дверям, позвонили и отошли. Если надо входить в дом, то входите в перчатках и в маске. Многие дети переносят болезнь, но у них она может проходить без проявлений и симптомов. Бабушка и дедушка могут не удержаться от объятий и это может стать поводом для трагедии.