**ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА**

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

***Информация о мерах по профилактике коронавирусной инфекции размещена на сайтах Министерства здравоохранения Российской Федерации, Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу, содержащих информационно-разъяснительные памятки:***

1. <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19>
2. <http://zdrav.spb.ru/ru/news/1015/>
3. <http://www.pfrf.ru/press_center/~2020/03/16/201636>
4. [https://78.rospotrebnadzor.ru](https://78.rospotrebnadzor.ru/)



**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**



Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Отказавшись от излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ 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.

**ПРАВИЛО 4.  ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ СПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

 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 вирусными инфекциями;

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

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

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску — непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
— маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

— старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

— влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
— не используйте вторично одноразовую маску;

— использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
         При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

* Вызовите врача.
* Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
         Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
         Часто проветривайте помещение.
* Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
* Часто мойте руки с мылом.
* Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
* Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Об основных принципах карантина в домашних условиях**

Как известно, коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным, а также контактным путем. Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней. Если вы находились в странах неблагополучных по COVID-19 вместе с друзьями или семьей, можно соблюдать совместный двухнедельный карантин в одном помещении или квартире.

**Что это значит?**

* Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
* по возможности находится в отдельной комнате;
* пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
* приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
* исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
* использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

**Почему именно 14 дней?**

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

**Что обязательно нужно делать во время карантина?**

* мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками — перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
* регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

**Что делать с мусором?**

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

**Как поддерживать связь с друзьями и родными?**

Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

**Что делать, если появились первые симптомы заболевания?**

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

**Кто наблюдает за теми, кто находится на карантине? У них берут анализы на коронавирус?**

Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

**Как получить больничный на период карантина?**

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно заказать по телефону и его доставят на дом.

**Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?**

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

**Как понять, что карантин закончился?**

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.

