Профилактика коронавируса у человека – основные рекомендации

Профилактика коронавируса у человека направлена на соблюдение превентивных мер по предотвращению заражения инфекцией, а также укрепление защитных свойств организма, т.е. иммунной системы человека.

Мы собрали главные рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 от ведущих медицинских учреждений – Роспотребнадзора, Минздрава и Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).

Как защитить себя от коронавируса и не заболеть на COVID-19?

Профилактика коронавируса у человека 2020 включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:

**1.** [Соблюдайте правила личной гигиены](https://medicina.dobro-est.com/lichnaya-gigiena-predmety-sredstva-i-pravila-lichnoy-gigienyi.html). Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательно на спиртовой основе. Особенно хорошими дезинфекторами являются хирургического назначения для рук и кожи.

Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.

Возьмите во внимание тот факт, что продолжительно обработки рук также влияет на качество уничтожения микробов и вирусов. Поэтому уделите дезинфекции достаточно времени.

**2**. Обязательно мойте руки перед приемом пищи.



**3.** Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи [различных инфекций](https://medicina.dobro-est.com/infektsiya) в рабочих коллективах. Например, жара, купили на всех бутылку прохладной воды и пустили ее для распивания по кругу.



**4**. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица, ведь подержавшись за ручку в общественном транспорте, денежные средства или при контакте с продуктами в магазине достаточно просто перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы ([вирусы](https://medicina.dobro-est.com/virusyi), [бактерии](https://medicina.dobro-est.com/bakterii-klassifikatsiya-gruppyi-klassyi-poryadki-semeystva-rodyi-vidyi), грибки и т.д.) После чего риск появления болезней от тех инфекций, которые в большинстве случаев находятся на необработанных поверхностях сильно возрастает.

**5**. При появлении кашля, [чиханья](https://medicina.dobro-est.com/chihane-prichinyi-simptomyi-lechenie.html), [насморка](https://medicina.dobro-est.com/rinit-nasmork-opisanie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-nasmorka.html) – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые после отхождения микрокапелек сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.



**6.** Избегайте мест большого скопления людей, особенно там, где по данным СМИ зарегистрированы вспышки CoViD-19. Откажитесь от массовых гуляний.

Если есть возможность переместиться в пункт назначения пешком – воспользуйтесь этим случаем. Тем более, что ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики [сердечно-сосудистых заболеваний](https://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-serdechno-sosudistoy-sistemy) ([инфаркта](https://medicina.dobro-est.com/infarkt-miokarda-prichinyi-simptomyi-pervaya-pomoshh-i-lechenie.html), [инсульта](https://medicina.dobro-est.com/insult-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-insulta.html) и других).

**7.** Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, [лихорадка](https://medicina.dobro-est.com/lihoradka-prichinyi-simptomyi-i-lechenie.html) и насморк — на расстояние до 1,5-2 метров. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть на другие, не менее серьезные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем – [грипп](https://medicina.dobro-est.com/gripp-simptomyi-prichinyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-grippa.html), [краснуху](https://medicina.dobro-est.com/krasnuha-simptomyi-i-lechenie.html), [корь](https://medicina.dobro-est.com/kor-simptomyi-prichinyi-analizyi-lechenie-i-profilaktika-kori.html), [дифтерию](https://medicina.dobro-est.com/difteriya-simptomyi-prichinyi-lechenie-i-profilaktika-difterii.html) и другие [ОРВИ](https://medicina.dobro-est.com/orvi-opisanie-simptomyi-prichinyi-lechenie-i-profilaktika-orvi.html), а также [ангину](https://medicina.dobro-est.com/angina-opisanie-simptomyi-vidyi-i-lechenie-anginyi.html), [бронхит](https://medicina.dobro-est.com/bronhit-bronchitis-opisanie-vidyi-prichinyi-profilaktika-i-lechenie-bronhita.html) и прочие [заболевания органов дыхания](https://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-organov-dyihaniya).

**8**. Продукты животного происхождения тщательно вымывайте, а после термически обрабатывайте до полной готовности – на половину прожаренное мясо, являющееся изысканным блюдом некоторых гурманов кушать, крайне не рекомендуется. В местах же вспышки COVID-19 вообще от продуктов животного происхождения лучше избегать.



**9.** Обрабатывайте антисептиком и свой телефон. Да, да, мы настолько часто пользуемся этим гаджетом, что даже не замечаем, как подержавшись за ручку в транспорте можем отвечать на звонок той же рукой, и где будут микробы? Правильно, на телефоне.

**10.** Следите за чистотой и других поверхностей – на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульты, оргтехнику и другие вещи антисептиком. Инфекция живет на различных поверхностях от нескольких часов до пары суток.



**11.** В случае появления сухого кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь в медицинское учреждение за помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

**12.** В случае поездки за границу – избегайте контакта, а лучше вообще поход на рынки с продажей мяса и других продуктов животного происхождения, особенно где эти животные продаются еще живыми.

**13**. Откажитесь от поездки в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19.

**14**. Избегайте рукопожатий и целований в щеку до окончания эпидемии COVID-19.



**15.** Ведите здоровый образ жизни. Главный фактор [инфекционных болезней](https://medicina.dobro-est.com/infektsionnyie-zabolevaniya) – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет.

Чтобы укрепить защитные свойства организма, и не допустить развитие инфекции, а если и так, то обеспечить ее легкое течение – больше двигайтесь, высыпайтесь, кушайте продукты с большим содержанием [витаминов](https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и [макро- микроэлементов](https://medicina.dobro-est.com/mikroelementyi-i-makroelementyi-biologicheskaya-rol-mineralov-v-zhizni-cheloveka.html), откажитесь от алкоголя и [курения](https://medicina.dobro-est.com/kurenie-prichinyi-vred-kak-izbavitsya-ot-vrednoy-privyichki.html), не принимайте без врачебных показаний антибиотики, не допускайте [переохлаждения организма](https://medicina.dobro-est.com/pereohlazhdenie-organizma-simptomyi-prichinyi-i-pervaya-pomoshh-pri-pereohlazhdenii.html).

**16.** В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен.

Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

**17**. Если Вам приходится часто находиться в местах большого скопления людей — ежедневно стирайте одежду, т.к. CoV-19 может оставаться на ней активным до 6 часов, и быстро нейтрализуется при воздействии чистящих/моющих средств. Если одежде нельзя стирать, или она слишком тонкой работы и может испортиться, вывешивайте ее на открытый воздух и солнечные лучи. Ультрафиолетовое излучение от солнца также разрушает патоген.

**18.** Сон — еще одно замечательное средство для повышение защитных свойств организма. Сон выступает одним из главных элементов, необходимых для формирования крепкого иммунитета. В среднем, подросткам (до 17 лет) необходимо для высыпания 8-10 часов, взрослым мужчинам и женщинам 7-9 часов, а лицам преклонного возраста 7-8 ч. Только внимание, для здорового сна ложится нужно в 22:00 часов.

**19**. Как показывает статистика, наиболее уязвимые люди перед КОВИД-19 — лица, возрастом от 65-70 лет и старше. Именно у этой возрастной категории летальность достигает 8% и более. Поэтому, для безопасности, людям от 65 лет рекомендуется оставаться дома.