

# Что важно знать о неспецифической профилактике новой коронавирусной инфекции



Ни для кого не секрет, что лучшая защита от гриппа и COVID-19 — это вакцинация. Но только вакцинацией профилактика не ограничивается. В этой статье расскажем о неспецифической профилактике COVID-19 и гриппа.

Вирусы передаются воздушно-капельным путем, например, при чихании, кашле или разговоре. Образующийся при этом поток воздуха помогает вирусу перемещаться и достигать “цели” - другого человека.

Поэтому необходимо соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метров. А при кашле и чихании - прикрывать рот и нос сгибом локтя или одноразовыми салфетками. Использованную салфетку нужно выбросить и обязательно вымыть руки с мылом или обработать антисептиком.

## **Не превращайте руки в фактор передачи инфекции!**

Гигиена рук - важная мера профилактики гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы, а если нет возможности помыть руки, нужно использовать антисептик.

Тщательно мойте руки перед приготовлением пищи, после туалета, при возвращении домой, после посещения общественных мест и поездок в транспорте.

Важно! Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот.

На время пандемии лучше избегать необязательных поездок и многолюдных мест. Но если посещение общественных мест необходимо, воспользуйтесь медицинской маской. Она уменьшит риск передачи инфекции.

Кроме того, медицинскую маску надо использовать при общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.

Но мало просто использовать маску, нужно делать это правильно:

- маска может быть одноразовой или применяться многократно. Одноразовую маску нельзя использовать вторично, а многоразовую необходимо ежедневно стирать;
- маска должна плотно прилегать к коже лица, полностью закрывать рот, нос и подбородок;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- использованную одноразовую маску сразу выбросить в отходы, затем тщательно вымыть руки с мылом или обработать антисептиком.

**Важно! Нельзя все время носить одну и ту же маску: это только повысит риск инфицирования.**

Не забудьте о профилактических мероприятиях дома! Это не значит, что дезинфекции нужно подвергнуть всю квартиру: влажной уборки будет достаточно. А вот критические объекты, на которых могут сохраняться возбудители инфекции, например, дверные ручки, выключатели, клавиатуру компьютера, гаджеты, действительно лучше регулярно дезинфицировать. Для обеззараживания воздуха достаточно просто проветрить комнату.

**Важно! Уничтожить все микробы невозможно. Тотальная дезинфекция невыполнима, бессмысленна и вредна!**

Несомненно, вакцинация - самый эффективный способ защиты от инфекций. Но пренебрегать на этом основании другими средствами неправильно. Тем более что они также доказали свою пользу.

Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты от инфекций вас и ваших близких.

**Берегите себя и будьте здоровы!**