

О мерах профилактики коронавирусной инфекции COVID-19

COVID-19 – потенциально тяжелая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2. Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме.

Наиболее частым осложнением заболевания является вирусная пневмония, способная приводить к острому респираторному дистресс-синдрому и последующей острой дыхательной недостаточности, при которых чаще всего необходимы кислородная терапия и респираторная поддержка.

Как обезопасить себя и окружающих от COVID-19?

***Соблюдение социальной дистанции**

В общественных местах держитесь от людей на расстоянии не менее 1,5 м, особенно если у них кашель, насморк и другие признаки простуды. Чем на большем расстоянии Вы остаетесь, тем безопаснее.

***Индивидуальная защита органов дыхания**

Выработайте привычку носить маску в местах массового скопления людей. Для того, чтобы обеспечить максимальную защиту от коронавирусной инфекции, используйте медицинскую маску.

В обязательном порядке соблюдайте условия использования, хранения, обработки и утилизации:

- если Вы надели или сняли маску, либо прикоснулись к ней, проведите гигиеническую обработку рук антисептическим раствором;

- наденьте маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок;

- после снятия маски кладите ее в чистый полиэтиленовый пакет (тканевые маски необходимо ежедневно стирать, а медицинские маски необходимо утилизировать с бытовым мусором).

***Элементарные правила гигиены**

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом. Эта мера позволяет устранить возможное микробное загрязнение рук, в том числе вирусное.

По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот. Человек прикасается руками ко многим поверхностям, поэтому существует вероятность попадания на них вирусных частиц. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.

Прикрывайте рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании. Использованную салфетку нужно сразу же выбросить в бак с закрывающейся крышкой и вымыть руки. Строго соблюдая эти правила, Вы можете защитить окружающих от заболеваний, вызванных вирусами, например, ОРВИ, гриппа и COVID-19.

***Вакцинация - как мера профилактики тяжелого течения новой коронавирусной инфекции и летальности**

Важно понимать, что вакцина не формирует активного заболевания, а тренирует нашу иммунную систему и создает иммунный ответ. Даже если Вы перенесли COVID-19 более полугода назад, Вам пора вакцинироваться. У людей, которые выздоравливают после COVID-19, развивается естественный иммунитет к вирусу, но пока достоверно неизвестно, как долго он длится и насколько хорошо Вы защищены. Перед вакцинацией Вас обязательно осмотрит врач (фельдшер), проведет термометрию, соберет анамнез, измерит сатурацию (насыщение крови кислородом), ЧСС, артериальное давление, проведет аускультацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, осмотрит зев и, только тогда, примет решение о вакцинации или отвод от вакцинации в виду наличия противопоказаний для проведения вакцинации.

Особое внимание важно уделить тому, что любой человек, вне зависимости от того, вакцинирован он или нет, может выступить в роли переносчика вируса-возбудителя COVID-19. Поэтому, для защиты других людей, правильным и этичным является использование вакцинированными лицами стандартных мер предосторожности: ношения защитных масок, социального дистанцирования, соблюдения требований к гигиене рук.

***Забота о себе и окружающих**

Убедитесь, что Вам известен спектр симптомов COVID-19. К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся: повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К другим, менее распространенным симптомам, которые встречаются у ряда пациентов, относятся

утрата вкусовых ощущений или утрата обоняния, различные болевые ощущения, головная боль, боль в горле, чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь.

Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры, останьтесь дома на самоизоляции, обратитесь за помощью в медицинскую организацию по месту жительства. Договоритесь, чтобы кто-то ходил за Вас в магазин.

Очень важно понимать, что если у Вас заболевание новой коронавирусной инфекцией COVID-19 может протекать в легкой или даже бессимптомной форме, то наши пожилые родственники, люди с хроническими заболеваниями, согласно официальной статистике, переносят болезнь, зачастую, очень тяжело, а иногда - с летальным исходом.

Берегите себя и своих близких!