

Меры по профилактике заражения коронавирусной инфекцией и её распространения

Уважаемые пациенты!

В настоящее время мы находимся в **неблагоприятной эпидемической обстановке** в связи с появлением и распространением нового болезнетворного вируса, который относится к семейству коронавирусов и получил официальное название SARS-CoV-2, а вызываемое им заболевание – COVID-19.

Это **опасная инфекция**, которая при тяжёлом течении вызывает двустороннюю пневмонию, а в особо тяжёлых случаях – острый респираторный дистресс-синдром, особенно опасный для пожилых людей и людей, болеющих серьёзными хроническими заболеваниями.

При широкой распространённости вируса это создаёт повышенную и даже чрезмерную нагрузку на систему здравоохранения, что приводит к повышению частоты смертельных исходов.

Инфекция относится к разряду респираторных, т.е. передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём (при близком контакте, разговоре, кашле, чихании). Вирус также может некоторое время сохраняться на различных поверхностях, что может привести к инфицированию через руки.

Не следует паниковать, а для того, чтобы не заболеть и не способствовать распространению инфекции, следует соблюдать простые, но достаточно эффективные правила предосторожности, которые значительно снижают вероятность инфицирования и последующего распространения вируса.

1. Если у Вас есть один из следующих **симптомов**: недомогание (ломота в суставах и мышцах), повышенная температура, кашель, ощущение першения в горле, диарея и/или отсутствие аппетита, то следует оставаться дома, а при ухудшении состояния вызвать на дом врача.
2. Не прикасайтесь **немытыми руками** к лицу, рту и носу, глазам.
3. **Обязательно мойте руки с мылом** после любых перемещений вне дома, либо обрабатывайте их спиртосодержащими дезинфицирующими растворами/гелями.
4. По возможности, **избегайте контакта** с людьми, у которых есть признаки простуды. Выходите из дома и перемещайтесь только в случае необходимости. Старайтесь избегать общественного транспорта.
5. Вне дома используйте **средства индивидуальной защиты** (медицинская маска). Если невозможно купить медицинскую маску, её можно сшить из марли или широкого бинта; она должна быть 8-слойной.

Такую маску следует носить не больше **2-х часов**. Можно иметь несколько таких масок, которые следует своевременно менять, после использования обязательно стирать, а потом проглаживать с двух сторон горячим утюгом с паром (вместе с тесёмками).

Транспортировать запасные маски надо в пластиковом пакете, который менять каждый день.

Мерой дополнительной профилактики может служить периодическое орошение носа изотоническим раствором хлорида натрия (физиологический раствор).

6. Соблюдайте правила **респираторной гигиены**:
 - При кашле и чихании **прикрывайте рот** и нос салфеткой или сгибом локтя.
 - Сразу выбрасывайте салфетку в контейнер для мусора; руки желательно помыть или обработать спиртосодержащим дезинфицирующим раствором/гелем.

Контактные линзы НЕ ЯВЛЯЮТСЯ фактором, способствующим инфицированию, при условии соблюдения правил гигиены (все манипуляции с линзами ТОЛЬКО чистыми руками, как написано в инструкции).