**Роспотребнадзор дал советы по профилактике коронавируса.**

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА**  
  
Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов — возбудителей самых различных инфекций.  
Почему это происходит? Есть несколько основных причин:  
— мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;  
— мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;  
— многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;  
— многие берут мобильные телефоны с собой в туалет — место очень «богатое» различными возбудителями.  
Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.  
  
Как избежать инфекции? Первое: строго соблюдать гигиену рук — после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.  
Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол — то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).  
Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.  
Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно — вечером, после окончания рабочего дня.  
  
**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.  
Избегая 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 С ПОМОЩЬЮ 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.

[Подробнее — на сайте Роспотребнадзора](https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566).