**Профилактика коронавируса у человека – основные рекомендации**

Китайский коронавирус [SARS-CoV-2](https://medicina.dobro-est.com/koronavirus-2019-ncov-simptomyi-lechenie-profilaktika.html), также ранее известный под термином 2019-nCoV продолжает наводить панику среди населения по всему земному шару, выйдя далеко за пределы Китайской провинции Хубей, где он впервые был обнаружен в декабре 2019 года.

Напоминаем, что заражение коронавирусом SARS-CoV-2 вызывает развитие [коронавирусной инфекции COVID-19](https://medicina.dobro-est.com/koronavirusnaya-infektsiya-covid-19-simptomyi-i-lechenie.html), проявляющееся главным образом в виде [воспаления легких](https://medicina.dobro-est.com/pnevmoniya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-pnevmonii.html).

Среди основных симптомов выделяют – [повышенная и высокая температура тела](https://medicina.dobro-est.com/povyishennaya-i-vyisokaya-temperatura-tela-37-38-39-40-s.html), [слабость](https://medicina.dobro-est.com/slabost-upadok-sil-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-slabosti.html), [кашель](https://medicina.dobro-est.com/kashel-prichinyi-vidyi-i-lechenie-kashlya.html), нарушения дыхания, [боль в мышцах](https://medicina.dobro-est.com/bol-v-myishtsah-prichinyi-i-lechenie.html) и дискомфортные ощущения в грудной клетке, сменяющиеся [болью за грудиной](https://medicina.dobro-est.com/bol-v-grudnoy-kletke-prichinyi-simptomy-lechenie.html).

Основные пути заражения коронавирусом – воздушно-капельный и контактно-бытовой.

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

**Профилактика коронавируса 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.

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, [чихания](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 SARS-CoV-2. 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 [сердечнососудистых 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, чихание, [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 другими, не менее серьезными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем – [грипп](https://medicina.dobro-est.com/gripp-simptomyi-prichinyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-grippa.html), [краснуха](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), дифтерия и другие [ОРВИ](https://medicina.dobro-est.com/orvi-opisanie-simptomyi-prichinyi-lechenie-i-profilaktika-orvi.html), а также [ангина](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).

Из-за последних событий и высокой заболеваемости в странах Европы, правительства и ведомства ввели ограничение на посещение магазинов одновременно большому количеству людей — в помещения запускают по несколько человек, чтобы люди могли держать дистанцию друг от друга.

Рекомендуемая дистанция с незнакомыми людьми — до 1 м.

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 отказаться.

9. Обрабатывайте антисептиком и свой телефон. 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, 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. SARS-CoV-2 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 повышения защитных свойств организма. 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 ложиться 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.