**COVID-19. Методы профилактики и защиты**

**Что такое коронавирус?**  
В конце декабря 2019 года появились сведения о первом случае заражения новой коронавирусной инфекцией, который был зарегистрирован в китайской провинции Ухань. В 2020 году вирус разнесся по всем странам и получил собственное обозначение: COVID-19.  
Этот вирус успел приобрести статус пандемии. Главное ее отличие от эпидемии заключается в масштабе. Вероятность заражения COVID-19 довольно высока: в среднем один инфицированный может заразить ещё троих людей. Поэтому очень важно соблюдать все профилактические меры.  
**Основные меры профилактики для защиты от новой коронавирусной инфекции**  
*Регулярно мойте руки с мылом и пользуйтесь дезинфицирующими средствами.* Если на поверхности ваших рук присутствует вирус, то регулярная обработка спиртосодержащим средством и мытье их с мылом убьет его.  
*Соблюдайте дистанцию в общественных местах как минимум 1,5 метра.* Особенно держитесь на расстоянии от людей с насморком и кашлем. Человек, который болеет респираторной инфекцией, такой как COVID-19, при чихании распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. И если вы находитесь слишком близко к такому человеку, можете заразиться при вдыхании воздуха.  
*По возможности, не трогайте руками лицо, в особенности, глаза, нос и рот.* Руками мы трогаем множество поверхностей в общественном транспорте, на улице. И на каждой из этих поверхностей может быть вирус. Трогая грязными руками глаза, нос или рот мы можем занести вирус в организм.  
*Если вы заметили у себя появление кашля, повышение температуры и другие симптомы болезни - немедленно обратитесь к врачу.*Вовремя обнаруженное заболевание обезопасит вашу жизнь и жизнь ваших близких.  
*Следите за эпидемиологической обстановкой в вашем регионе и выполняйте рекомендации медицинских специалистов.* Помните, что у центральных и местных органов здравоохранения имеется наиболее актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем регионе. И именно местные специалисты дадут наиболее подходящие рекомендации о мерах защиты и профилактики для жителей вашего города.  
*Носите маску.*Они могут иметь разную конструкцию, могут быть одноразовыми или многоразовыми. Есть маски, которые служат два часа, есть маски, которые служат шесть часов. Важно помнить, что нельзя носить одну и ту же маску постоянно. Вы можете дважды заразить сами себя.  
Важно носить маску правильно - менять обычную медицинскую маску каждые два часа, не использовать одноразовую маску многократно, не использовать поврежденную, влажную или грязную маску.  
Маску можно носить в местах массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но на открытом воздухе носить ее не нужно. Вместе с тем, медики напоминают, что даже ношение маски не обеспечивает полной защиты от заболевания. Необходимо соблюдать все профилактические меры.  
*Ведите здоровый образ жизни.* Неправильное питание, плохой сон и сильный стресс снижают сопротивляемость иммунной системы организма к инфекциям.

