Профілактика коронавірусної інфекції

Коронавірусна інфекція (COVID-19) — це гостре вірусне захворювання, що характеризується переважним ураженням дихальної системи.

Джерелом коронавірусної інфекції, як правило, є хвора людина. Сприйнятливість до коронавірусу дуже висока, захворювання загрожує всім віковим групам.

Вірус може передаватись повітряно-крапельним, повітряно-пиловим, фекально-оральним шляхом.

Поширюється вірус з краплями при кашлі чи чханні. Єдиний спосіб для вірусу заразити вас, це з краплями слизу потрапити до порожнини рота чи носу, або після доторку руками спочатку до забруднених поверхонь - а потім до обличчя. Це означає, що повітря не заразить вас, але всі поверхні, на які потрапили ці краплі, будуть заразними деякий час. Тому всі об’єкти середовища, що пов'язані з людьми, зараженими на COVID-19, будуть забрудненими та потенційно заразними (на металевих поверхнях, тканинах вірус живе 6- 12 год., а руках - 5-10 хвилин).

Діагноз "коронавірусна інфекція" можна встановити тільки лабораторними методами діагностики.

На сьогодні специфічних заходів профілактики коронавірусу немає — вакцина поки не розроблена. Заходи профілактики такі-ж, як і в період високої захворюваності на ГРВІ та грип.

НЕОБХІДНО:

- регулярно мити руки з милом протягом 20-40 сек., обробляти деізфікуючими засобами або спиртовмісними засобами (особливо після відвідування місць загального користування, після знаходження в громадському транспорті);
- дотримуватись правил респіраторної гігієни (при кашлі або чханні прикривайте ніс серветкою або згином ліктя); по можливості не чіпайте руками очі, ніс і рот, бо руки торкаються багатьох поверхонь, на яких може знаходитись вірус;
- уникати скупчення людей, а у громадських місцях дотримуватись дистанції (триматись на відстані мінімум 1-го метра від людей, особливо якщо у людини кашель або нежить);
- носити засоби індивідуального захисту (маски, респіратори) та правильно їх використовувати;
- дотримуватись звичайних правил гігієни при відвідування продуктових ринків, де продається м'ясо, риба та інші продукти тваринного походження;
- не вживати в їжу сирі продукти або продукти тваринного походження, що не пройшли належну термічну обробку;
- більше гуляти на свіжому повітрі в парках, скверах, зміцнювати місцевий імунітет;
- дотримуватися температурного режиму в приміщенні (18-20 градусів, підтримувати необхідну вологість — від 40 до 60%) та регулярно провітрювати житлове приміщення;
- зволожувати слизові оболонки верхніх дихальних шляхів сольовими розчинами, пити теплу воду (якщо вірус потрапить до рота, то потім теплою водою змиється до стравоходу та шлунку, а кислоти шлунково-кишкового тракту знищать його).

При підвищенні температури, прояві кашлю і ускладненні дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою до свого сімейного лікаря.