

Профилактика коронавируса у человека в 2020 году

Чтобы правильно организовать профилактические мероприятия важно знать, как распространяется возбудитель и что представляет угрозу. Первоисточником китайского вируса 2019-nCoV (COVID-2019 — официальное название) предположительно стали дикие или домашние животные. Ученые склоняются, что первое заражение произошло при контакте человека с летучей мышью. Поэтому **профилактика коронавируса включает** ограничение взаимодействий с чужими животными и употребления в пищу мяса диких зверей.

От человека к человеку инфекция передается воздушно-капельным и фекально-оральным путем. В большом количестве возбудитель содержится в естественных выделениях носоглотки, рвотных массах, фекалиях больного животного или человека. От того, каким путем [вирус 2019-nCoV](#) проникает в организм, зависит развитие инфекционного процесса. При воздушно-капельном заражении – больше выражены респираторные [симптомы](#), при фекально-оральном пути передачи – желудочно-кишечные поражения.

Профилактика коронавируса нужна даже тем, кто уже переболел этим заболеванием. Дело в том, что во время болезни синтезируются антитела, но они не гарантируют защиты от повторного заражения.

Меры профилактики коронавируса у взрослых

Профилактические мероприятия у взрослых людей включают такие рекомендации:

- Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;
- Следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия;
- Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук. Ученые говорят, что люди неосознанно совершают такие прикосновения не менее 15 раз в час;
- Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем (в форме спрея) и носите его всегда с собой. Это поможет организовать профилактику коронавируса, где бы вы ни находились.
- Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо;
- Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Отдавайте предпочтение снекам и продуктам в герметичной индивидуальной упаковке. Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми;
- Очень **важно соблюдать правила профилактики коронавируса** при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой;
- Пока эпидемия не подавлена, старайтесь не здороваться за руку и не целоваться при встрече с малознакомыми людьми. Эти нормальные меры профилактики коронавируса не должны восприниматься окружающими, как проявление пренебрежения;
- Внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники — экран смартфона, пульты дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т.д.;
- Убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены — зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т.д.

Среди мер обязательной профилактики врачи указывают ношение медицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит от соблюдения правил ее использования. Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. После каждого использования, важно менять медицинские маски. Повторное использование таких средств профилактики и передача их другим людям категорически запрещены.

Меры профилактики коронавируса у детей



Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса. Дети школьного возраста должны понимать, насколько серьезная угроза возникает при несоблюдении правил гигиены рук и поверхностей.

К другим мерам профилактики коронавируса у детей врачи относят:

- комплексное укрепление иммунитета ребенка – полноценное питание, прием витаминов, физическая активность, закаливание;
- ограничение контактов с больными людьми;
- отказ от посещения лечебных учреждений без необходимости;
- временное ограничение посещения мест массового скопления людей.

При появлении первых признаков респираторных заболеваний у ребенка, немедленно обратитесь к врачу. Случаи заражения детей и подростков уже официально зафиксированы. Однако врачи отмечают, что летальных исходов среди детей не было. Это значит, что ключевую роль в лечении и профилактике коронавируса нужно отводить собственному иммунитету ребенка.

Препараты для профилактики коронавируса

Минздрав России рекомендует три лекарственных препарата, эффективных в лечении и профилактике коронавируса. К этому списку относят:

- **Рибавирин** – эффективный противовирусный препарат, применяемый для лечения тяжелых инфекций респираторного спектра. Препарат выпускается в капсулах.
- **Лопинавир+Ритонавир** — комбинированное противовирусное средство, разработанное для борьбы с тяжелыми иммунодефицитами.

- **Рекомбинантный интерферон бета-1b** – препарат антипролиферативного, противовирусного и иммуномодулирующего действия.

Важно помнить, что начинать прием лекарственных препаратов для профилактики коронавируса категорически нельзя без консультации врача. Специалист проведет профессиональную оценку состояния иммунной системы и при необходимости назначит медикаментозную профилактику.

Общие меры профилактики коронавируса в России – рекомендации и памятка Минздрава

COVID-19

заболевание, вызванное вирусом SARS-COV-2



Новый коронавирус

Коронавирусы - это вирусы, циркулирующие среди животных, но известно, что некоторые из них также поражают людей.

Новый коронавирус 2019 года был идентифицирован в Китае в 2019 году и представляет собой новый штамм, который ранее не наблюдался у людей.

Профилактика

При посещении Китая

Избегайте контакта с больными людьми



Избегайте посещения рынков и мест где продажи животной пищи



Избегайте контакта с животными, их выделений или помета



Регулярно мойте руки с мылом и водой



Применяйте общие правила гигиены питания



РЕКОМЕНДУЕТСЯ В ЛЮБОМ ПУТЕШЕСТВИИ

Симптомы

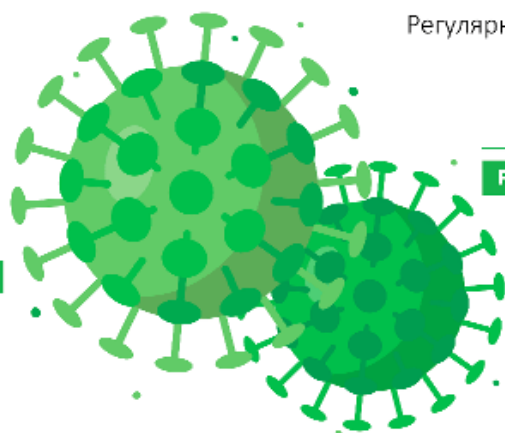
ЛИХОРАДКА

КАШЕЛЬ

ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

БОЛЬ В МЫШЦАХ

УСТАЛОСТЬ



Передается

ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ

2–14 дней

предполагаемый инкубационный период



Перевод: coronavirus-online.ru

ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

Минздрав Российской Федерации разработал временные методические рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции. Специалисты рекомендуют россиянам временно отказаться от посещения Китая без острой необходимости. Также с 14 февраля в России вступил запрет на полеты в Китай чартерных рейсов. Еще до этого было ограничено число авиакомпаний, которым разрешено летать в КНР.

К другим мерам профилактики коронавируса в России относят такие ограничения:

- временная отмена действия безвизового режима посещения России для туристов из Китая;
- закрытие части пунктов пропуска с Китаем на Дальнем Востоке;
- введение режима ЧС в отдельных районах, непосредственно граничащих с КНР;
- проведенная ранее эвакуация граждан РФ, находящихся в городе Ухань.

Также памятка Минздрава описывает профилактические мероприятия в отношении источника инфекции:

- немедленная изоляция больных в специальные боксы или палаты инфекционного стационара;
- использование медицинских масок и их обязательная замена каждые 2 часа;
- транспортировка зараженных пациентов отдельным транспортом;
- использование одноразового стерильного медицинского инструментария.

При соблюдении правил профилактики коронавируса риск заражения существенно снижается. Полностью исключить вероятность развития заболевания позволит только вакцинация. Над созданием эффективной вакцины уже сегодня работают лучшие специалисты из разных стран мира.

Рекомендуем: на главной странице нашего проекта находится [карта распространения коронавируса](#) онлайн, где находится статистика и графика по количеству выздоровевших, заболевших и лиц на карантине.