**Коронавирусы**

***Коронавирусы*** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.

**Как передается коронавирус?**

Коронавирус может передаваться, как и другие респираторные вирусы:

- воздушно-капельным путем от человека к человеку (через микрокапли, которые образуются, когда инфицированный человек говорит, кашляет или чихает);

- через соприкосновение с загрязненными поверхностями (например, дверными ручками);

- если касаться загрязненными руками рта, носа или глаз.

Вирусом могут заразиться люди любого возраста.

**Меры защиты:**

- ***Чаще мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство*** (носите его с собой, чтобы при необходимости можно было очистить руки); обязательно мойте руки перед едой.

- ***Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками*** (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются человеком в среднем 15 раз в час).

- ***Максимально сократите прикосновения*** к поверхностям и предметам в общественных местах (метро, аэропортах, другом общественном транспорте и пр.), и не касайтесь лица руками.

- ***Носите с собой одноразовые салфетки*** и всегда прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете, обязательно утилизируйте их после использования.

- ***Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку***, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

- ***Держите в чистоте рабочие поверхности.*** На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего пользования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

- Дома у каждого члена семьи должны быть ***личные средства гигиены***, нельзя делиться зубными щетками и другими предметами.

- ***Чаще проветривайте помещения*** на работе и дома.

- ***Ежедневно проводите влажную уборку помещения.***

- ***Использование одноразовой медицинской маски*** повсеместно, предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот. Маска – эффективный метод как для снижения риска заражения коронавирусом.

**Как правильно носить маску**

- Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите ее на лице так, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской. Если на маске есть специальные складки, расправьте их.

- Не прикасайтесь к маске во время использования; после прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять ее, вымойте руки.

- После того, как маска станет влажной или загрязненной, наденьте новую чистую и сухую маску.

- Не используйте повторно одноразовые маски – их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

- Маску следует менять не реже, чем через каждые два-три часа.

**Симптомы и анализ на коронавирус**

Медики отмечают, что симптомы, как и пути заражения, у коронавируса похожи на ОРВИ, могут имитировать обычную простуду или грипп:

- чувство усталости, утомления;

- затрудненное дыхание;

- высокая температура;

- кашель и / или боль в горле.

При этом «вирусы гриппа размножаются очень быстро – симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней», - отмечают специалисты.

Если есть похожие симптомы, следует обратиться к врачу и сдать анализ. В первую очередь это стоит сделать тем, кто в последние две недели посещал зоны повышенного риска входят лица посещавшие зарубежные страны, а также лица со сниженной иммунной системой, в результате различных заболеваний.

<https://www.n-vartovsk.ru/news/citywide_news/bgorod/341489.html>