**Меры профилактики коронавирусной инфекции 2019-NCOV, гриппа и ОРВИ.**

**Коронавирус 2019 - NCOV** - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей, передающееся от человека к человеку воздушно капельным путём через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

**Грипп** – это острое, тяжелое заболевание, вызываемое **вирусной** **инфекцией**. Вирус **гриппа** входит в группу **ОРВИ** (**острых** **респираторных** **вирусных** **инфекций**), но ввиду тяжести протекания, как правило, рассматривается отдельно. **Грипп** поражает верхние дыхательные пути, трахею, бронхи, а иногда и легкие, вызывая насморк, кашель, токсикоз; заболевание может приводить к серьёзным осложнениям.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком. Также, заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

***Рекомендуемые меры личной профилактики:***

- обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду, особенно тщательно перед принятием пищи;

- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос тыльной стороной руки, локтем или салфеткой, сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;

- используйте медицинские маски для защиты органов дыхания, а также при первых признаках респираторной инфекции;

- избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;

- следует избегать потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов;

- при посещении рынков избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;

- используйте орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором натрия хлорида, использование барьерных спреев;

- планируйте поездки в другие населенные пункты и страны с учетом эпидемиологической ситуации;

- если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению.

- вакцинируйтесь!!!

***Берегите себя и будьте здоровы!***

**\*\*\*\*\***