

Сведения о мерах сохранения здоровья профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции

COVID-19 происходит через выделения из полости рта и носа, при этом инфекция может распространяться как прямым путем при тесном контакте с инфицированным человеком, так и косвенным путем через зараженные предметы и поверхности. Вирус содержится в слюне, жидких выделениях из дыхательных путей и мелких каплях, вылетающих изо рта и носа при кашле, чихании, разговоре или пении. Те, кто находятся в тесном контакте с инфицированным человеком (на расстоянии менее 1 метра), могут заразиться COVID-19, если эти инфекционные капли попадут им в рот, нос или глаза. Чтобы не допустить контакта с этими каплями, важно держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра, часто мыть руки и прикрывать рот и нос салфеткой или согнутым локтем при чихании или кашле. При невозможности физического дистанцирования (соблюдения дистанции в один метр и более от окружающих) важной мерой защиты становится тканевая маска, препятствующая распространению инфекционных капель. Кроме того, чрезвычайно важно часто мыть руки. Те, у кого в носоглотке присутствует вирус, могут оставлять инфекционные капли на окружающих предметах и поверхностях (столах, дверных ручках, перилах) при чихании и кашле или при прикосновении. Такие зараженные предметы называются фомитами. Другие люди могут заразиться, если прикоснутся к этим предметам, а затем дотронутся до глаз, рта или носа, не помыв предварительно руки. Именно поэтому очень важно регулярно и тщательно мыть руки водой с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком, а также регулярно очищать поверхности. COVID-19 передается главным образом от людей с симптомами заболевания, но передача возможна и незадолго до появления симптомов, если инфицированный человек долго находится в непосредственной близости от других. Хотя передавать вирус могут и те, у кого симптомы так и не появляются, до сих пор неясно, как часто это происходит. Для ответа на этот вопрос необходимы дополнительные исследования. Чтобы разорвать цепь передачи вируса, необходимо ограничить контакты с людьми, зараженными COVID-19, часто и тщательно мыть руки и носить маску, если невозможно соблюсти дистанцию не менее 1 метра от других людей.