**Прафілактыка каронавіруснай інфекцыі**

Вірусы грыпу і каронавіруснай інфекцыі выклікаюць у чалавека рэспіраторныя захворванні рознай цяжкасці. Сімптомы захворвання аналагічныя сімптомах звычайнага (сезоннага) грыпу. Цяжар захворвання залежыць ад цэлага шэрагу фактараў, у тым ліку ад агульнага стану арганізма і ўзросту. Схільныя да захворвання: пажылыя людзі, маленькія дзеці, цяжарныя жанчыны і людзі, якія пакутуюць хранічнымі захворваннямі (астмай, дыябетам, сардэчна-судзінкавымі захворваннямі), і з аслабленым імунітэтам.

ПРАВІЛА 1. Часта мыйце рукі з мылам. Чысціце і дэзінфікуючыя паверхні, выкарыстоўваючы бытавыя мыйныя сродкі. Гігіена рук - гэта важная мера прафілактыкі распаўсюджвання грыпу і каронавіруснай інфекцыі. Мыццё з мылам выдаляе вірусы. Калі няма магчымасці памыць рукі з мылам, карыстайцеся спіртамаючымі або дэзінфікуючымі сурвэткамі. Чыстка і рэгулярная дэзінфекцыя паверхняў (сталоў, дзвярных ручак, крэслаў, гаджэтаў і інш.) выдаляе вірусы.

ПРАВІЛА 2. выконваць адлегласць і этыкет Вірусы перадаюцца ад хворага чалавека да здаровага паветрана - кропельным шляхам (пры чханні, кашлі), таму неабходна выконваць адлегласць не менш за 1 метр ад хворых. Пазбягайце чапаць рукамі вочы, нос або рот. Вірус грыпу і коронавирус распаўсюджваюцца гэтымі шляхамі. Апранайце маску або выкарыстоўвайце іншыя падручныя сродкі абароны, каб паменшыць рызыка захворвання. Пры кашлі, чханні варта затуляць рот і нос аднаразовымі сурвэткамі, якія пасля выкарыстання трэба выкідаць. Пазбягаючы залішнія паездкі і наведвання шматлюдных месцаў, можна паменшыць рызыка захворвання.

ПРАВІЛА 3. Вядзіце здаровы лад жыцця Здаровы лад жыцця павышае супраціўляльнасць арганізма да інфекцыі. Выконвайце здаровы рэжым, уключаючы паўнавартасны сон, спажыванне харчовых прадуктаў багатых бялкамі, вітамінамі і мінеральнымі рэчывамі, фізічную актыўнасць.

ПРАВІЛА 4. Абараняйце органы дыхання з дапамогай медыцынскай маскі. Сярод іншых сродкаў прафілактыкі асаблівае месца займае нашэнне масак, дзякуючы якім абмяжоўваецца распаўсюджванне віруса. Медыцынскія маскі для абароны органаў дыхання выкарыстоўваюць:

 - пры наведванні месцаў з вялікай колькасцю людзей, паездках у грамадскім транспарце ў перыяд росту захворвання на вострыя рэспіраторныя вірусныя інфекцыі;

 - пры сыходзе за хворымі ВРВІ; - пры зносінах з асобамі з прыкметамі вострай рэспіраторнай віруснай інфекцыі;

 - пры рызыках інфікавання іншымі інфекцыямі, якія перадаюцца паветрана-кропельным шляхам.

ПРАВІЛА 5. што рабіць у выпадкаў захворвання грыпам, каронавіруснай інфекцыяй? Заставайцеся дома і тэрмінова звяртайцеся да ўрача. Выконвайце прадпісанням лекара, выконвайце пасцельны рэжым і піце як мага больш вадкасці.

Якія сімптомы грыпу, каронавіруснай інфекцыі? Высокая тэмпература цела, дрыжыкі, галаўны боль, слабасць, заложенность носа, кашаль, абцяжаранае дыханне, болі ў цягліцах, кан'юктывіт. У некаторых выпадках могуць быць сімптомы страўнікава-кішачных засмучэнняў: млоснасць, дыярэя.

Што рабіць калі у сям'і хто-недудзь захварэў грыпам / коронавирусной інфекцыяй?

Выклічце ўрача. Вылучыце хвораму асобны пакой у доме. Калі гэта немагчыма, шануйце адлегласць не менш за 1 метра ад хворага. Абмяжуйце да мінімуму кантакт паміж хворым і блізкімі, асабліва дзецьмі, пажылымі людзьмі і асобамі, якія пакутуюць ад хранічных захворванняў. Часта праветрывайце памяшканне. Захоўвайце чысціню, як мага часцей мыйце рукі і дэзінфіцыруйце паверхні бытавымі мыйнымі сродкамі. Часта мыйце рукі з мылам. Заляцаючыся за хворым, прыкрывайце рот і нос маскай або іншымі ахоўнымі сродкамі (хусткай, шалікам і інш.). Даглядаць за хворым павінен толькі адзін член сям'і.

***Жадаем моцнага здароўя вам і вашым блізкім! Беражыце сябе!***

Падрыхтавала: выхавацель Быстранкова К. М.