**Основные меры профилактики коронавирусной инфекции**

**Основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:**

1. **Не прикасаться руками к лицу.** Ученые подсчитали, что в среднем человек за час 25 раз трогает свое лицо руками. При этом этими же руками люди касаются разных поверхностей, на которых может обитать вирус. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.
2. **Мыть руки.** Такая вроде бы простая и элементарная процедура на настоящий момент считается самой эффективной профилактикой COVID-19. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вы вытерли руки. Рекомендуется использовать жидкое мыло, так как на твердом мыле могут остаться микроорганизмы.
3. **Использовать антисептики.** Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.
4. Если **во время чихания и кашля прикрывать рот и нос**, экспансию COVID-19 можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки, ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер. Многие люди прикрывают рот и нос во время кашля и чихания ладонями – это неправильно и достаточно опасно. Вирус попадает на руки, которыми человек впоследствии прикасается к различным предметам.
5. **Носить маску.** Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.
6. **Избегать близких контактов**, оставаться на самоизоляции. Специалисты советуют держаться от других людей на расстоянии не менее 1 мера. О рукопожатиях, а тем более об объятиях следует пока забыть. Лучшим вариантом является домашняя самоизоляция.
7. **Проветривание помещения**. Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку.

**О профилактике для пожилых людей**

* Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми, при общении обязательно соблюдать дистанцию.
* Конечно пожилым людям следует доставлять продукты питания и необходимые лекарства, но, приходя к ним, следует обязательно надевать маску. Это связано с тем, что многие люди переносят инфекцию в очень легкой форме, не имеют [клинических симптомов](https://coronavirus-control.ru/simptomy/), но являются потенциально заразными.

**Профилактика коронавируса COVID-19 в организациях**

**Работодателям рекомендуется обеспечить:**

1. Обработку рук работников при входе в организацию или предприятие.
2. Контроль температуры работников при входе в организацию и в течение дня. Температура должна измеряться бесконтактным способом. При обнаружении сотрудника с повышенной температурой тела, его нужно срочно отстранить от работы и вызвать медиков.
3. Контроль соблюдения самоизоляции сотрудников на дому при возвращении из стран, где были зарегистрированы случаи коронавируса.
4. Информирование работников о соблюдении правил личной и общественной гигиены.
5. Качественную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. Кратность обработки поверхностей – каждые 2 часа.
6. Регулярное (каждые 2 часа) проветривание помещения.
7. Использование в помещениях бактерицидных ламп с целью обеззараживания воздуха.

**Необходимо ограничить:**

* проведение корпоративных мероприятий;
* направление сотрудников в командировки.

**Условия питания работников:**

1. Использовать посуду одноразового применения. Если используется посуда многоразового применения, ее нужно дезинфицировать в специальных моечных машинах при температуре не ниже 65 градусов в течение 90 минут.
2. Запретить работникам принимать пищу, находясь на рабочих местах – только в комнате для приема пищи.