**ПРОФИЛАКТИКА КОРОНОВИРУСА У ВЗРОСЛЫХ**

Профилактические мероприятия у взрослых людей включают такие рекомендации:

Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;

Следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия;

Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук. Ученые говорят, что люди неосознанно совершают такие прикосновения не менее 15 раз в час;

Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем (в форме спрея) и носите его всегда с собой. Это поможет организовать профилактику коронавируса, где бы вы ни находились;

Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо;

Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Отдавайте предпочтение снекам и продуктам в герметичной индивидуальной упаковке. Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми;

Очень важно соблюдать правила профилактики коронавируса при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой;

Пока эпидемия не подавлена, старайтесь не здороваться за руку и не целоваться при встрече с малознакомыми людьми. Эти нормальные меры профилактики коронавируса не должны восприниматься окружающими, как проявление пренебрежения;

Внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники —  экран смартфона, пульты дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т.д.;

Убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены – зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т.д.

Среди мер обязательной профилактики врачи указывают ношение медицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит от соблюдения правил ее использования. Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. После каждого использования, важно менять медицинские маски. Повторное использование таких средств профилактики и передача их другим людям категорически запрещены. Полезная информация: посмотрите материал, про первые симптомы коронавируса у человека.

**Меры профилактики коронавируса у детей**

Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса. Дети школьного возраста должны понимать, насколько серьезная угроза возникает при несоблюдении правил гигиены рук и поверхностей.

К другим мерам профилактики коронавируса у детей врачи относят: комплексное укрепление иммунитета ребенка – полноценное питание, прием витаминов, физическая активность, закаливание; ограничение контактов с больными людьми; отказ от посещения лечебных учреждений без необходимости; временное ограничение посещения мест массового скопления людей.

При появлении первых признаков респираторных заболеваний у ребенка, немедленно обратитесь к врачу.