**Як не захворіти на коронавірус та грип: універсальна профілактика вірусних інфекцій**

Інформація про кількість людей, що заразилися, видужали та загинули від епідемії коронавірусної інфекції є у відкритому доступі. Кожен може переконатися, що коронавірус значно небезпечніше вірусу грипу.



**Чим небезпечний коронавірус**

Під час аналізу сухих цифр статистики кидається в очі 4%-ний рівень летальності в Китаї та 8%-й в Італії. Високий відсоток смертності в Італії, країні з високорозвиненою медициною, ілюструє колапс місцевої системи охорони здоров’я, яка, вочевидь, виявилася не готовою до масового спалаху захворювання, що вимагало величезної кількості ліжок у відділеннях інтенсивної терапії інфекційних лікарень.
Щоб запобігти такому катастрофічному розвитку подій, уряд нашої країни погодився на безпрецедентні заходи. Наскільки вони будуть ефективні, стане відомо в найближчі місяці або навіть тижні. А сьогодні нам всім необхідно подумати про те, як захистити себе та свою родину.

**Ізоляція** – єдиний надійний спосіб не захворіти на коронавірус.
У Нові Санжари, що на Полтавщині, прилетіла група українців з китайського міста Ухань, де в цей час лютувала епідемія, що забрала 3000 людських життів. Проте, всі евакуйовані виявилися здоровими, тому що Китай запровадив найжорсткіші карантинні заходи, заборонивши виходити з дому без крайньої потреби.

Такі ж заходи лікарі рекомендують вживати на рівні власної родини, захистивши від ризику зараження найбільш вразливі категорії:

* літній та старечий вік (старше 60 років);
* хвороби серця та судин;
* цукровий діабет;
* захворювання бронхів та легень;
* важка патологія печінки та нирок;
* імунодефіцитні стани (ВІЛ, прийом препаратів, що знижують імунітет).

Якщо порівнювати коронавірус з вірусом грипу, то при коронавірусній інфекції з груп ризику випадають немовлята та діти до 10 років. Проте, навіть новонароджені можуть хворіти на коронавірус та передавати інфекцію. Тому краще відмовитися від прогулянок.
Дорослі здорові люди можуть залишати своє житло тільки в разі крайньої потреби (робота, похід в магазин за продуктами або в аптеку за ліками).

**Як не захворіти на коронавірус, якщо необхідно вийти з дому**

**Знезараження рук**

Пункт №1 у списку рекомендацій ВООЗ. Руки виконують функцію переносника вірусу з заражених предметів на слизові оболонки рота, носа, очей. Тому потрібно, по-перше, намагатися не торкатися обличчя руками, а, по-друге, мити руки з милом якомога частіше.
Увага! Використання дезінфікуючих розчинів виправдано тільки в умовах відсутності доступу до мила з водою. Оболонка вірусу надійно розчиняється милом, а інактивована частина змивається в каналізацію.
Часте використання дезінфікуючих розчинів, особливо саморобних, рецепти яких вже почали з’являтися в мережі, може викликати дерматит. Тим часом, будь-яке захворювання послаблює імунітет, а, отже, підвищує шанси захворіти.
Увага! ВООЗ не рекомендує використовувати гумові рукавички. Вірус не передається через шкіру. Дотик забруднених вірусом рукавичок до обличчя так само небезпечний, як і дотик рук.

**Медична маска**

У мережі ви знайдете багато інформації про те, що використання звичайної медичної маски не захищає від вірусу. Дійсно, в державах, де були введені жорсткі карантинні заходи, загальне використання масок вимагалося від населення як засіб, що захищає здорових від хворих та вірусоносіїв. ВООЗ попереджає, що масці довіряти не можна та рекомендує при виході за межі власного житла дотримуватися відстані від оточуючих – 1,5 м. Проте, слід враховувати, що в умовах реального життя далеко не завжди вдається витримувати потрібну дистанцію. Тому маску можна і потрібно використовувати як додатковий захист.
Справа в тому, що для зараження необхідна критична маса вірусних тіл. Тим часом, частина вірусів все-таки осяде на масці. Тому при незначному вірусному навантаженні навіть зшита власноруч пов’язка може порятувати від хвороби.
Ще один вкрай важливий позитивний момент: маска захищає обличчя від дотиків власних рук до губ, щік, носа, тощо. Такі жести багато людей роблять мимоволі, самі того не помічаючи.

**Як не захворіти на коронавірус: рекомендація № 1 від МОЗ України**

На відміну від рекомендацій ВООЗ, список порад МОЗ України починається стандартним побажанням підвищувати власну несприйнятливість до інфекційних захворювань.
Не слід купувати розрекламовані медичні препарати. ВООЗ вже неодноразово попереджала, що ліків для профілактики грипу та коронавірусу просто не існує.

Стандартні поради від людей, що пережили епідемію:

* не покидайте житло без крайньої необхідності;
* зберігайте спокій;
* розважайте себе читанням, переглядом фільмів, хобі, тощо;
* повноцінно харчуйтеся;
* дотримуйтеся правильного режиму дня;
* регулярно провітрюйте приміщення.

**Увага!** Прогулянки в ранкові години небезпечні з огляду на можливість зараження під час дотиків до кнопок ліфту, ручок дверей, а також у разі випадкових зустрічей з носіями вірусу. В таких умовах провітрювання приміщення має особливе значення.

**Як провітрити приміщення без шкоди для здоров’я**

“Запечатані” склопакетами сучасні квартири та офіси позбавлені природного провітрювання, яке в минулі часи відбувалося через щілини у вікнах. Тому необхідно провітрювати приміщення кожні дві години. Інакше в повітрі підвищується концентрація вуглекислого газу, пилу та мікробних тіл. Тривале перебування в умовах “запечатаної” квартири різко знижує імунітет та підвищує шанси на зараження інфекцією.
Дуже важко переживають перебування в “закупореному” приміщенні люди похилого віку та маленькі діти, тобто саме ті категорії населення, яким карантинні заходи забороняють прогулянки на вулиці.
Особливо важливо провітрювати приміщення в тих випадках, коли хтось із домашніх захворів ГРВІ. Нескладна процедура провітрювання знижує концентрацію інфекційних тіл у повітрі, попереджаючи зараження інших членів родини.

**Як ефективно і безпечно провітрювати приміщення**

Щоб провітрювання приміщення проводилося регулярно, ефективно та не викликало різких перепадів температури, ми рекомендуємо використовувати [вентиляцію з рекуперацією тепла,](https://ventoxx.ua/uk/shop/) яка дозволить зберегти температуру в приміщенні і при цьому оновити повітря. Так само під час боротьби з інфекціями буде правильно використовувати медичні ультрафіолетові лампи для очищення повітря від бактерій.

Якщо ж у вас не встановлено ​​систему вентиляції, немає бактерицидної лампи, рекомендуємо використовувати таймер, щоб не забувати вчасно провітрювати приміщення.
Під час провітрювання остерігайтеся переохолодження. “Протяги” та перепади температури повітря викликають зниження імунітету і сприяють зараженню вірусними інфекціями. Саме з цієї причини ГРВІ отримали свою назву “простудних захворювань”.

Бережіть себе і своїх близьких.

Будьте здорові.