***Профилактика острых респираторных инфекций, в том числе инфекции COVID-19 в период сезонного подъема заболеваемости***

Учитывая, что сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями в нашей стране начинается ежегодно в сентябре месяце, Министерство здравоохранения Республики Беларусь рекомендует населению соблюдать правила социального дистанцирования, как одну из основных мер профилактики заражения вирусными инфекциями.

***Социальное дистанцирование****– комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания.*

***Цель****социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции*

***Принцип****социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на 75% контакты за пределами дома и работы и на 25% – на работе.*

*Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и в принципе ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.*

**

**Основные принципы социального дистанцирования:**

1. **Минимизируйте количество контактов** с другими людьми (за пределами дома): не выходите из дома, если в этом нет особой надобности.

Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры:

общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи;

выбирайте услуги доставки – только до порога квартиры (дома, офиса);

удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь.

2. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, сократите контакты с другими людьми и **соблюдайте** 1,5-метровое расстояние (**социальную дистанцию**) друг от друга. Если соблюдение социальной дистанции не представляется возможным, **используйте маску**.

3. Как можно чаще **мойте руки** (при отсутствии возможности вымыть руки с мылом, **используйте средство** для дезинфекции или антисептическое средство **для обработки рук**).

4. Соблюдайте «респираторный этикет».

Рекомендации для людей из группы высокого риска – лиц старшего и пожилого возраста, лиц с хроническими заболеваниями любого возраста (заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, заболевания сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, онкологические заболевания).

Не выходите из дома, если в этом нет особой надобности (поездка на работу, покупка продуктов питания и лекарств, получение медицинских и других жизненно важных услуг).

Не принимайте никого у себя дома, за исключением необходимости получения жизненно важных услуг. Попросите родных и знакомых помочь Вам с обеспечением бытовых потребностей.

**Дополнительные рекомендации:**

Избегайте физических контактов, включая рукопожатия и объятия.

Отрывайте двери не ладонью. Постарайтесь не касаться руками лица.

Как можно чаще проветривайте помещения. Проводите дезинфекцию контактных поверхностей, особенно дверных ручек, пультов телевизора, телефонов, компьютерной клавиатуры и других поверхностей, которых мы касаемся часто.

Постарайтесь не курить сигареты, в том числе электронные, или кальян.

Не пользуйтесь общими столовыми приборами, не ешьте из одной тарелки и не передавайте другим еду, которую Вы попробовали или откусили.

Находясь дома, придерживайтесь здорового питания и физической активности.

**Используйте маску правильно!**

1. Обработайте руки антисептическим (дезинфицирующим) средством или вымойте с мылом.

2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксируйте завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

3. Придайте нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

4. Снимите маску, удерживая ее за завязки (резинку), не прикасаясь к передней части маски.

5. Поместить снятую маску в пакет, закройте, выбросите в контейнер для отходов (мусорное ведро).

6. Вымойте руки с мылом или обработайте антисептическим (дезинфицирующим) средством.

При появлении симптомов респираторного заболевания (повышение температуры тела, кашель, одышка, насморк и т.д.) соблюдайте домашнюю самоизоляцию, избегая контактов с членами семьи, вызывайте врача.