Обращение главного государственного санитарного врача к жителям Шарковщинского района.

**Уважаемые жители! На территории района на дату 13.04 не регистрируются случаи заболеваний коронавирусной инфекцией, но проживают лица 1-го и 2-го уровня контактирующих с больными коронавирусной инфекцией, лица, возвращающиеся из стран, где регистрируются случаи инфекции. Прошу вас не поддаваться панике, которая иногда возникает в результате или отсутствии, или недостоверной информации.**

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, утомляемость и сухой кашель. Могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Инкубационный период, то есть время между заражением и появлением клинических симптомов болезни, согласно большинству оценок, для COVID-19 колеблется в пределах от одного до 14 дней и чаще всего составляет около пяти дней.

Заразиться коронавирусом COVID-2019 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем — к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии 1,5-2 метра.

По предварительным данным, COVID-19 может сохранять жизнеспособность на поверхностях в течение нескольких часов, поэтому нужно проводить влажную уборку с применением моющих средств, проветривание помещений.

Риск передачи COVID-19 от человека, который не чувствует себя больным и имеет только слабый кашель, существует.

Заразиться COVID-19 могут представители всех возрастных категорий. У пожилых людей, а также лиц с имеющимися соматическими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, бронхиальной астмой, заболеваниями сердца или диабетом и другие заболевания, вероятность тяжелого течения заболевания выше.

Призываю вас соблюдать меры профилактики:

Мойте руки в течение 20 секунд, как можно реже трогайте лицо. Следует строго соблюдать правила респираторной гигиены. Для этого необходимо прикрывать рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании. Использованную салфетку нужно сразу же выбросить.

Поддерживайте дистанцию не менее 1,5 метра между собой и людьми.

Воздерживайтесь от посещения общественных мест: без особой необходимости не посещайте торговые объекты, тренажерные залы, спортивные, праздничные и другие мероприятия.

Используйте медицинскую маску в общественных местах, меняйте ее каждые 2 часа.

Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику, поверхности к которым прикасаетесь.

Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Немедленно обращайтесь в медицинское учреждение и сообщите медикам обо всех последних поездках или контактах.

Уважаемые жители района, наше здоровье зависит от нас самих!

Главный государственный санитарный

врач Шарковщинского района В.Л. Гращенко