**Материалы для проведения Дня здоровья, посвящённого профилактическим мерам, направленным на сохранение здоровья школьников в период рисков распространения новой корона вирусной инфекции.**



**1. Что такое коронавирусы?**

Коронавирусы (Coronaviridae) - это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных. РНКсодержащие вирусы размером 80-160 нм, имеющие внешнюю липосодержащую оболочку. У людей коронавирусы могут вызвать целый ряд заболеваний - от лёгких форм острой респираторной инфекции, не вызывающих тяжёлой симптоматики, до тяжёлого острого респираторного синдрома (ТОРС). Естественными хозяевами большинства из известных в настоящее время коронавирусов являются млекопитающие. По устойчивости к дезинфицирующим средствам относятся к вирусам с низкой устойчивостью.

**2. Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди или молодёжь тоже восприимчива к этой инфекции?** Заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как показывает медицинская практика, пожилые люди и лица, в т.ч. молодёжь, страдающие хроническими заболеваниями, например астмой, диабетом, болезнями сердца, подвержены повышенному риску развития тяжёлых форм коронавирусной инфекции.

**3. Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?**

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп. Основные симптомы:  затруднённое дыхание;  высокая температура;  чувство усталости К указанным симптомам следует отнестись максимально внимательно.

**4. Чем похожи COVID-19 и вирусы гриппа?**

COVID-19 и вирусы гриппа имеют схожую картину заболевания: оба вызывают респираторное заболевание, которое представляет собой широкий спектр вариантов болезни - от бессимптомного или лёгкого до тяжёлого заболевания и летального исхода.

COVID-19 и вирусы гриппа передаются при контакте, воздушно - капельным путём, поэтому меры профилактики в обоих случаях сходны: соблюдение гигиены рук и респираторного этикета (кашлять в локоть или в бумажный платок, который немедленно выбрасывается).

**5. Чем отличаются C0VID-19 и вирусы гриппа?**

Важное различие между этими двумя вирусами - скорость передачи. Грипп имеет более короткий средний инкубационный период (время от заражения до появления симптомов) и более короткий серийный интервал (время между последовательными случаями), чем у вируса COVID-19. Серийный интервал для вируса COVID-19 оценивается в 5-6 дней, в то время как для вируса гриппа последовательный интервал составляет 3 дня. Это означает, что грипп может распространяться быстрее, чем COVID-19. В то время как эти два вируса имеют похожий спектр симптомов, доля тяжёлых случаев отличается: доли тяжёлых и критических случаев при заболевании COVID-19 выше, чем те, которые наблюдаются для гриппа.

**6. Как передаётся коронавирус?**

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

**7. Как защитить себя от заражения?**

Правило 1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей, соблюдать правила личной гигиены. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом. Всегда мойте руки перед едой. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) убивает вирусы. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, в общественном транспорте. Соблюдайте социальную дистанцию (1,5-2,0 м), находясь в общественных местах. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щёку, пока эпидемиологическая ситуация не измениться в лучшую сторону. Для уменьшения риска заболевания надевайте маску, как средство защиты, благодаря которому ограничивается распространение вируса. При кашле, чиханье прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.