**Короновирус (COVID-19). Что делать и куда бежать???**

1. Бежать никуда не нужно. Нужно успокоиться, отдышаться, задержать дыхание и сосчитать до десяти (вдох глубоко ртом, задержать дыхание на 7-10 секунд, если сил хватает, то будьте спокойны, Ваши легкие в порядке);
2. Регулярно (2-3 раза в день и вечером перед сном) проветривать помещение в котором находитесь (будьте осторожны, сидеть под «сквозняком» совсем не обязательно);
3. Мыть руки. С мылом. Регулярно. Не менее 20 секунд. Не трогать руками лицо, глаза. (Это вообще касается всех и всегда, искорените у себя эту привычку);
4. Максимально ограничьте «выход в свет», посещение массовых мероприятий и скопления людей (в магазин ходить можно, совсем не нужно скупать запасы крупы, соли и спичек на год);
5. Обильное питье, соки-компоты-морсы-чистую воду (лучше бутилированную);
6. Предупредите своих бабушек, дедушек и других пожилых родственников, чтоб поменьше посещали многолюдные учреждения (почта, аптека, поликлиника, банк);
7. Это совсем не значит, что нужно закрыть их в квартире и никуда не выпускать!!! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!! Если есть острые состояния, ухудшение самочувствия при хроническом заболевании сидеть и терпеть совсем не нужно! Понимайте ЭТО!
8. Если появились симптомы ОРВИ, то скорее всего это просто ОРВИ, существует достаточно много различных вирусов, способных вызвать першение в горле, кашель и насморк. И сезонность гриппа никто не отменял.
9. «Я хочу сдать мазок на короновирус» - непосредственно сдать мазок можно в УЗ «Горецкая ЦРБ», выполняется исследование в Республиканской вирусологической лаборатории в г. Минск. Данное исследование выполняется всем пациентам по **эпидемиологическим показаниям** (эпидемиологические показания это когда человек вернулся из района с не благополучной санитарно-эпидемиологической обстановкой (на сегодняшний день это Китай, Иран, Италия, Германия, Франция) в течение последних 14 дней). В других случаях «на всякий случай, а вдруг» сдавать не нужно. За консультацией о необходимости сдачи данного анализа нужно обращаться к своему лечащему врачу, направление для сдачи анализов на короновирус обязательно.
10. Если у Вас есть жалобы на першение в горле, кашель, насморк и Вы в течение последних 14 дней приехали из эпидемически не благополучной зоны, то необходимо обратиться по телефонам регистратуры 6-23-40, 6-22-03, 6-21-51, либо позвонить на рабочий телефон Вашего участкового доктора (номера телефонов имеются на сайте УЗ «Горецкая ЦРБ»). В этом случае самостоятельно (а тем более на общественном транспорте) ехать в поликлинику не нужно, нужно ожидать доктора дома.
11. «Маска, я тебя знаю» - это знаменитое выражение классика как никогда актуально в настоящее время. Маску нужно носить пациентам с симптомами вирусной инфекции, чтобы защитить окружающих, ведь кашляя и чихая с молекулами воды вирус и разносится. Совсем не нужно скупать все маски из аптеки и тем более с «куфара» (там стоимость маски 2 руб.).
12. Не нужно употреблять в пищу большое количество лука, чеснока и других фитонцидов. Ключевое слово БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО. Если Вы любите эти овощи – то пожалуйста, но будьте осторожны, особенно те пациенты, у которых в анамнезе имеются воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, а также пациенты, принимающие варфарин.
13. «А вот водочки для профилактики, а лучше конъячку, ведь он же на травах!» Нет. И еще раз нет. И еще и еще раз нет. Алкоголь вызывает иммунодефицит, а это на пользу никогда и никому не шло.
14. И будьте здоровы, берегите себя и своих близких!!!