**Актуальные вопросы профилактики covid-19**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Это обязывает подходить к оценке образа жизни человека не только с биологических, но и с медико-социальных позиций. Социальные факторы обусловлены социально-экономической структурой общества, уровнем образования, культуры, производственными отношениями между людьми, традициями, обычаями, социальными установками в семье и личностными характеристиками.

На сегодняшний день, в связи с эпидемиологической обстановкой во всем мире, защитить себя и своих близких от covid-19, также важно, как вести здоровый образ жизни.

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.

1. Воздержитесь от посещения общественных мест, либо делайте это редко – в условиях срочной необходимости: даже в доступных для посещения во время режима самоизоляции местах (продуктовые магазины, аптеки) вы можете столкнуться с риском заражения;

2 Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. Обрабатывайте руки дезинфектантами или мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми или предметами, к которым могли прикасаться другие люди.

5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

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