

КАК СПАЗВАНЕТО НА ДИСТАНЦИЯ И ХИГИЕНАТА НА РЪЦЕТЕ ПОМАГАТ ДА СЕ ОПАЗИМ ОТ РЕСПИРАТОРНИ ВИРУСИ

НЦЗПБ, 03.03.2020 г.

Знаете ли че най-вероятно докосвате лицето си над 20 пъти на час? (1) Повечето от нас не осъзнават това. Докосвайки лицето си, особено носа, очите и устата, можем без да разберем да заразим самите себе си с нещо, което ръцете ни са пренесли от някоя повърхност. Ако пък ние сме болни, можем да пренесем патогени от себе си върху външна повърхност.

Ръцете ни докосват дръжки на врати и в транспорта, парапети, най-различни общи предмети, или пък ръцете на други хора при ръкуване.

Вирусите съществуват между хората от толкова дълго време, че отдавна се възползват от този факт. В крайна сметка тяхната цел е да оцеляват и да се разпространяват. **Много от респираторните вируси не се разпространяват на дълго разстояние по въздуха. Те стигат толкова далеч, колкото могат да ги отнесат респираторните капчици, които човек произвежда като кашля, киха или говори (около метър, метър и нещо). След това респираторните капчици падат върху повърхности.** Оттам нататък различните патогени, пренасяни с респираторни капчици, оцеляват върху тези повърхности определен период от време, в който хората могат да ги уловят с ръце и пренесат.

По отношение на новия коронавирус все още не се знае много за това колко издържа на външни повърхности. Във връзка с епидемията от COVID-19 обаче екип от немски учени обобщил наличните досега данни за издръжливостта във външна среда на други, познати вируси от семейството на коронавируса. **В зависимост от повърхността и други условия, познатите досега коронавируси издържат от няколко часа до няколко дни във външна среда.** (2)

Ако спазвате дистанция от хора с респираторни симптоми (поне метър), спрямо настоящите насоки на СЗО, и прилагате редовно и правилно ([ВИЖ ТУК](#)) добра хигиена на ръцете, можете да намалите вероятността да се заразите с респираторни патогени, включително и с новия коронавирус. Ако пък имате остри респираторни симптоми, освен да спазвате горните съвети, с които може да опазите и околните, е добре останете вкъщи. А когато кашляте и кихате, трябва да внимавате да не замърсявате ръцете си - кихайте в лакът или в кърпичка (която да изхвърлите незабавно, след което да си измиете ръцете) (3)

Измиването със сапун и вода или втриването на дезинфектант на базата на алкохол трябва да е поне 20 секунди. Обърнете внимание на специфичните инструкции на опаковката на дезинфектанта, който използвате. Двадесет секунди е малко по-дълго от времето, за което бихте изпяли песничката „Честит рожден ден“. С тази песничка може да научите и децата да не скучаят докато си мият ръцете.