**Профилактика новой коронавирусной инфекции COVID-19**

 В конце 2019 года в Китайской Народной Республике произошла вспышка новой коронавирусной инфекции. Всемирная организация здравоохранения 11 февраля 2020 года присвоила официальное название инфекции, вызванной новым коронавирусом, - COVID-19. Преобладающей формой инфекции, которую провоцирует вирус, является респираторная. Основной источник инфекции - больной человек, в том числе находящийся
в инкубационном периоде заболевания. Пути передачи инфекции: воздушно-капельный (при кашле, чихании), воздушно-пылевой и контактный.

 Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие важные меры профилактики:

- чистите и дезинфицируйте поверхности (в том числе столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и др.) для удаления вирусов;

- гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа
и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками и растворами;

 - вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга;

 - избегайте трогать руками глаза, нос или рот;

 - надевайте маску при уходе за больным, в месте скопления людей,
в общественном транспорте;

 - при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать;

 - избегайте излишних поездок и посещений многолюдных мест, чтобы уменьшить риск заболевания;

 -  здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма
к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами
и минеральными веществами.

 Обращаем Ваше внимание, что не стоит заниматься самолечением. При первых признаках проявления заболевания (в том числе, при повышении температуры) необходимо срочно вызывать врача на дом, соблюдать режим самоизоляции. Особенно важно выполнять все рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19 лицам старше старше 65 лет, которые наиболее тяжело переносят заболевание.

 В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 21.03.2020 № 710-р временно приостанавливается проведение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации населения в медицинских организациях Ленинградской области до особого распоряжения.

 По вопросам, касающимся новой коронавирусной инфекции COVID-19, застрахованные жители Ленинградской области могут обратиться:
в страховую медицинскую организацию (по принадлежности страхования, информация указана в полисе обязательного медицинского страхования)
по телефонам - ООО «Страховая медицинская компания РЕСО-Мед» 8-800-200-92-04; ООО «Капитал Медицинское страхование» 8-800-550-67-74;8-800-100-81-02; АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» 8-800-100-07-02; в связи
с реорганизаций ООО ВТБ МС в форме присоединения к АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» лица, застрахованные в ООО ВТБ МС, могут обращаться по телефону - 8-800-100-07-02; по телефону «Горячей линии» Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области – 8-812-448-04-00; по телефону «Горячей линии» Комитета здравоохранения по Ленинградской области – 8-812-430-06-03; в Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Ленинградской области, телефон контакт - центра («Горячей линии»): 8-800-700-97-71 (звонок для граждан бесплатный).

 Берегите себя и будьте здоровы!