

## «Изоляция», а не «Экзекуция»



С марта 2020 года Управление Роспотребнадзора Российской Федерации применяет как одну из мер ограничения распространения коронавирусной инфекции, вызванной COVID-19, изоляцию заболевших и контактировавших с ними граждан (в том числе членов семей) на дому.

Смысл данной процедуры не в том, чтобы «закрыть и забыть», а в конкретном предотвращении распространения заболевания путем переноса вирусных частиц как на одежду, так и в дыхательных путях где уже может начинаться инфекционный процесс. Ещё **до появления признаков заболевания**, таких как кашель, температура, общее ухудшение самочувствие, человек инфицированный COVID-19 уже **может переносить и заражать других людей**. Смысл изоляции людей, находившихся в контакте с заболевшими не в том, чтобы держать вас взаперти, а в том, чтобы спасти от заболевания других людей, которые, в отличии от вас, с заболевшим в контакт не вступали. Среди них могут оказаться беременные женщины, больные хроническими заболеваниями, пенсионеры, все те люди, для которых коронавирусная инфекция особо опасна.

**Изоляция** — это **мера сдерживания**, мера безопасности, **а не наказание** для человека, который ей подвергся. Многие люди недальновидно воспринимают изоляцию ввиду контакта с заболевшим как меру наказания, но это не так. Вас или ваших близких, друзей, коллег изолируют не потому что кто-то из вас виноват, а лишь чтобы уберечь остальных. Нужно понять и принять этот факт. **Уклонение от изоляции**, сокрытие контактных с заболевшим — это не спасение «своих» от злого Роспотребнадзора, **это ставка на жизнь своего близкого человека**, вы умышленно подвергаете его здоровье и жизнь опасности в ввиду своей недальновидности.



Если вы наконец поняли мысль, что я пытаюсь вам донести, и, так уж сложилось, вы находитесь на изоляции дома с заболевшим родственником или близким человеком, у которого подтвердился COVID-19, для того чтобы снизить шанс заболеть у всей семьи, запомните ряд рекомендаций:

***Защищен, значит вооружен.***

Носить маску и перчатки дома – что за ерунда, скажете вы, но если у вас дома заболевший, и его нельзя изолировать в отдельной комнате, это лучший способ снизить вероятность заболеть у членов семьи заболевшего.

***Послушай врача, он десять лет учился.***

При заборе анализа, либо любой другой консультации лечащего врача, узнайте о препаратах, которые можно использовать для профилактики COVID-19. Не забудьте, что прием медикаментов в профилактических целях, может снизить вероятность заболевания практически до нуля.

***Ты не наказан, но сиди дома.***

Ограничение контактов с внешним миром снизит шанс вынести заболевание из вашего дома, и тем самым обезопасит других людей. Получив новости о необходимости изоляции – договоритесь с друзьями или родственниками, кто из них сможет доставлять вам продукты питания, и передавать **НЕ ИЗ РУК В РУКИ(!)**, а оставлять рядом с дверями, чтобы вы могли их забрать.

***Свежий воздух нужен всем.***

Регулярное проветривание помещений не только улучшит общее самочувствие членов семьи, но и кардинально снизит количество вирусных частиц, находящихся в воздухе жилого помещения.

***Не забывайте про уборку.***

Влажная уборка в помещениях вашего дома, в том числе в комнате где находится заболевший, снижает количество вирусных частиц в окружающей среде, а значит снижает шансы заболеть других членов семьи.

***В чужом глазу соринку видишь...***

Помимо ухода за больным, если таковой требуется, не забывайте обращать внимание на состояние здоровья прочих домочадцев, и своё собственное. Указывающими непосредственно на коронавирусную инфекцию являются отсутствие чувств запаха и вкуса. Реже, но на заболевание указывает постоянная усталость, вялость, не зависимо от времени дня. Если что-то из этих симптомов замечено у людей, изолированных с вами, но у кого не проводился анализ на коронавирусную инфекцию – позвоните лечащему врачу и сообщите данную информацию.

***Вакцинация нужна.***

Не забывайте, что вакцинация от COVID-19 не предотвращает заражение, и не является панацеей. Существующие вакцины предотвращают тяжелое пневмонии-подобное течение, глубокое поражение лёгких и снижают риск гибели от коронавирусной инфекции у ослабленных людей. Привившись вы можете заболеть, но течение болезни будет намного легче, относительно не вакцинированных людей. Кроме того, будучи привитым, и соблюдая правила профилактики коронавирусной инфекции при изоляции на дому с заболевшим, шансы заболеть у вас стремятся к нулю.

