



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

**ПРОСТО О ВАЖНОМ. Как сохранить психическое здоровье и
психологическое благополучие в период эпидемии. (Для взрослых)**

Дорогие друзья!

Весной 2020 наша страна столкнулась с опасным явлением – распространением новой коронавирусной инфекции. Для того, чтобы сохранить жизни и здоровье людей предпринимаются меры, которые затронули каждого жителя страны. Большинству людей необходимо придерживаться нового необычного режима. События, происходящие сейчас с нами и нашими близкими, затрагивают целые народы и страны – это серьезное эмоциональное воздействие на человека и общество в целом. Нам может казаться, что эпидемии – это то, что давно ушло в историю, но это не так. И хотя ученые все время ищут и находят пути борьбы с вирусами, а многие болезни, которые уносили жизни тысяч людей в прошлом, сегодня с успехом побеждены, тем не менее, появляются новые возбудители инфекций, которые в свою очередь становятся причинами новых заболеваний.

Как же происходит развитие инфекционной болезни? Возбудитель попадает в организм, и если иммунитет человека не может с ним справиться, то вирус начинает размножаться и выделять вещества, которые нарушают работу организма. Заразившийся человек становится небезопасным для окружающих. Даже в тех случаях, когда он сам переносит болезнь в легкой форме и не ощущает симптомов, может заразить тех, кто вокруг. Так может происходить стремительное распространение инфекционного заболевания. А когда его масштаб существенно превосходит обычный уровень заболеваемости, говорят об эпидемии.

Так происходит и сейчас. Весь мир следит за развитием эпидемии нового коронавируса (COVID-19). Скорость его распространения зависит от многих факторов, в том числе от способов, которыми вирус попадает от одного человека к другому. Существуют два самых распространённых пути передачи инфекции: контактно-бытовой, т.е. когда инфекция передается при непосредственном общении или через использование одних и тех же предметов окружающей среды. Например, вы дотронулись до ручки двери, которой до вас касался больной человек. Поэтому необходимо, например, мыть руки и обрабатывать поверхности дезинфицирующими средствами. Второй путь – воздушно-капельный, при котором заражение человека происходит при вдыхании воздуха, содержащего вирус. Примером такого попадания инфекции в организм можно назвать ситуацию, если вы проехали в лифте, где до вас уже успел чихнуть больной человек. Поэтому рекомендуют носить маски.

Для коронавируса характерны оба пути передачи, этим объясняется высокая скорость и легкость его распространения. Меры, принятые во многих странах, существенно ограничивающие контакты и передвижения людей направлены как раз на то, чтобы снизить скорость распространения заболевания и количество

