



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 подростков)**

Дорогие друзья!

Кто бы мог подумать, что сценарий, подобный компьютерной игре про заражение человечества вирусом, найдет столь яркое отражение в реальности? Читая в учебниках истории про страшные эпидемии или играя в игры про распространение опасной болезни, мы привыкли считать, что эти события – удел прошлого или фантастический вымысел. Но, несмотря на то, что ученые все время ищут и находят пути борьбы с вирусами, в мире не перестают появляться новые возбудители инфекций, которые в свою очередь становятся причинами новых заболеваний. Понимать механизмы передачи инфекций, знать и соблюдать простые правила поведения – это то, что существенно снизит риск заражения.

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 опасным для окружающих людей. Даже в тех случаях, когда он сам переносит болезнь в легкой форме и не ощущает симптомов, может заражать всех вокруг.

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 распространенных 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 одновременно заболевших людей, тем самым дать возможность врачам успеть оказывать помощь всем, кому она необходима. Каждый человек может внести большой вклад в борьбу с эпидемией, если позаботится о себе и своих близких и будет следовать этим простым, но эффективным рекомендациям: максимально ограничивать число контактов с другими людьми, вплоть до полной изоляции и

