

## **11 марта – 6 лет со дня официального начала пандемии коронавируса**

11 марта 2026 года исполняется 6 лет со дня официального начала пандемии коронавируса. 31 декабря 2019 года власти Китая проинформировали Всемирную организацию здравоохранения (далее – ВОЗ) о вспышке неизвестной пневмонии в городе Ухань в центральной части страны. Уже 9 января появилась информация о том, что возбудителем болезни стал новый тип коронавируса, похожий на возбудителя атипичной пневмонии, пронесшейся по Юго-Восточной Азии в 2002–2004 годах. Новый вирус получил обозначение SARS-CoV-2, а вызываемое им заболевание впоследствии назвали COVID-19.

Новая коронавирусная инфекция 2019-nCoV (COVID-19) очень быстро начала распространяться по всему миру. Уже в первой половине января 2020 года стало известно, что она вышла за пределы Китая. Случаи заболевания фиксировались как в соседних с Китайской Народной Республикой государствах, так и в Европе и Северной Америке.

Официально о начале пандемии ВОЗ объявила 11 марта 2020 года, когда количество зараженных во всем мире достигло почти 120 тыс. человек, а количество погибших превысило 4 тыс. Вспышки инфекции зафиксировали в 114 странах, многие из которых ввели жесткие ограничительные меры, в том числе масочный режим, режим самоизоляции, ограничение передвижения, закрытие крупнейших предприятий и другие.

Не обошла пандемия стороной и Россию. Первые два случая заражения в Российской Федерации были зарегистрированы 31 января 2020 года в Забайкалье и Тюменской области. Больные оказались гражданами Китая. Через несколько дней коронавирусную инфекцию внесли в список опасных для населения заболеваний.

Россия пережила несколько волн пандемии, во время которых коронавирусом переболело почти 25 млн. человек.

5 мая 2023 года ВОЗ объявила об окончании пандемии COVID-19. Официально она продлилась три года, один месяц и 24 дня.

В настоящее время новая коронавирусная инфекция продолжает циркулировать среди людей, вызывая заболевание, которое не представляет высокой опасности. У большинства пациентов с наличием симптоматики заболевание протекает в форме острой респираторной вирусной инфекции разной степени тяжести. Источником COVID-19 является больной человек или вирусоноситель. Основным механизмом передачи COVID-19 - аэрозольный, пути передачи инфекции - воздушнокапельный (при кашле, чихании, разговоре) и при непосредственном контакте с инфицированным человеком.

С целью профилактики заболевания COVID-19 разработаны меры специфической и неспецифической профилактики.

К неспецифическим мерам профилактики COVID-19 относят стандартные меры профилактики респираторных инфекций:

- Прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни - чаще бывать на свежем воздухе, совершать прогулки, заниматься спортом, высыпаться, соблюдать сбалансированный рацион питания, закаляться;
- Мыть руки или использовать антисептики для обработки рук после посещения общественных мест;
- Не трогать лицо грязными руками;
- Обращаться за медицинской помощью в случае возникновения симптомов респираторной инфекции;
- Использовать маски или респираторы в общественных местах;
- Избегать контакта с заболевшими людьми, а если это невозможно - не сближаться с ними менее, чем на 1 метр и надевать маску;
- Соблюдать социальную дистанцию при посещении общественных мест.

Специфической мерой профилактики COVID-19 является вакцинация.

**Берегите себя и будьте здоровы!**