

ПАМЯТКА

"Как защитить себя от коронавируса и не заболеть COVID-19?"

Профилактика включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:

- Соблюдайте правила личной гигиены. Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательна на спиртовой основе.
- Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.
- Обязательно мойте руки перед приемом пищи. Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи различных инфекций в рабочих коллективах. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица.
- Избегайте мест большого скопления людей, откажитесь от массовых мероприятий.
- По возможности, предпочтите общественному транспорту, пешую прогулку. Ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и других).
- Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, лихорадка и насморк. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть другими, не менее серьезными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем – гриппом, краснухой, корью, дифтерией, ОРВИ. Обрабатывайте антисептиком свой телефон. Следите за чистотой и других поверхностей – на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульты, оргтехнику и другие вещи антисептиком.

При появлении кашля, чихания, насморка– прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.

В случае появления кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь за медицинской помощью. Расскажите врачу где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

Откажитесь от поездок в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19. Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев. Ведите здоровый образ жизни – больше двигайтесь, высыпайтесь, включайте в рацион продукты с большим содержанием витаминов и макро и микроэлементов, не допускайте переохлаждения организма. Главный фактор развития инфекционных

болезней – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет.

В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным – носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен.

Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Маска эффективна не более 2–3 часов. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

Информация взята с официального сайта [ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КЕМЕРОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №1»](http://dkb1.ru/-covid-19) (читать полностью <http://dkb1.ru/-covid-19>)