

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ:

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и
коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности
помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими
салфетками.
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек,
стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным
путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не
менее 1,5 метра друг от друга.
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие
респираторные заболевания, распространяется этими путями.
Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы
уменьшить риск заболевания.
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками,
которые после использования нужно выбрасывать.
Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск
заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.
Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых
продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую
активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок,
благодаря которым ограничивается распространение вируса.
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном
транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными
инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися
воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут
применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску -
непринципиально.
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не
оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее
коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым
средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует
немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно
вымыть руки.
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в
общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу.
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.