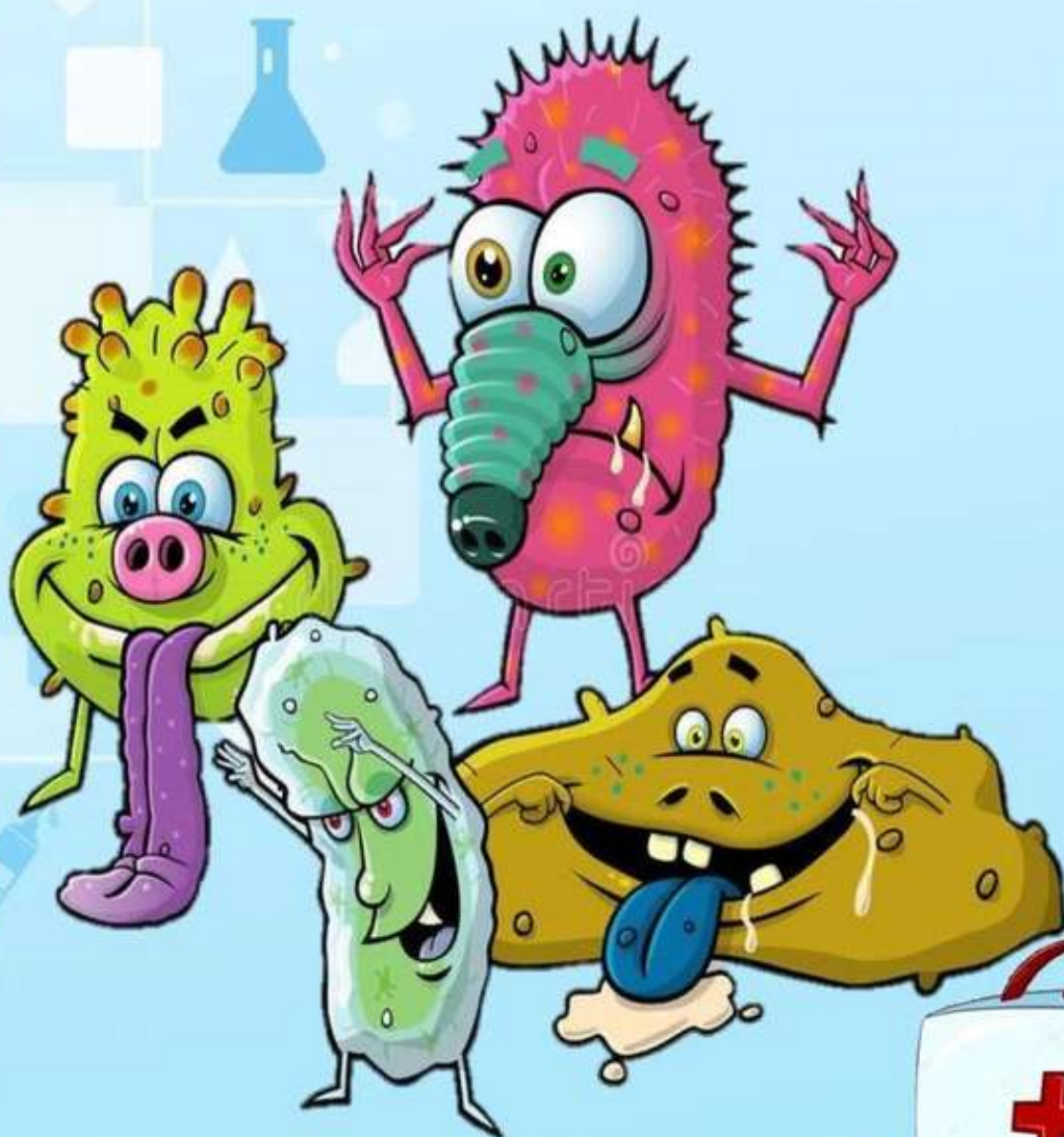


Коронавирус его профилактика.



Превышение эпидпорога по заболеваемости гриппом и ОРВИ, коронавируса - главные темы сегодняшних новостей. Министерство здравоохранения дало рекомендации по предотвращению этих заболеваний.

Поэтому стоит задуматься о своей безопасности. Старайтесь избегать больших скоплений людей, воздержитесь от путешествий в страны с неблагоприятной обстановкой по заболеванию коронавирусом

(А лучше всего оставаться дома)

Правила безопасной жизнедеятельности во время карантина по коронавирусу.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом.

Обязательно мойте поверхности с бытовыми дезинфицирующими средствами. Нужно строго соблюдать гигиену рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции.

Тщательное мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности вымыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими спиртосодержащими салфетками.



Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет.

Вирусы от больного человека к человеку здоровому передаются воздушно – капельным путем (при чихании или кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от больного.

Не трогайте руками нос и рот, так как вирусы попадают к нам в организм именно этими путями. Надевайте маску или иные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон.

Потребляйте продукты богатых белками, витаминами и минеральными веществами. Физические упражнения и нагрузки очень полезны в этот период и увеличивают сопротивляемость организма к заражению коронавирусом.



Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Среди всех средств профилактики особое место занимает медицинская маска, благодаря которой ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски используются там, где большое скопление людей, а также при поездке в общественном транспорте в период роста вирусно - респираторных инфекций. Медицинские маски также используются при уходе за больными острыми вирусными респираторными инфекциями. При риске заражения другими вирусными инфекциями, передающимися воздушно - капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат от двух до шести часов. Стоимость этих масок различная, из - за разной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать сами себя заново. Какой стороной носить медицинскую маску

совершенно непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску .

- маска должна тщательно закрепляться и плотно закрывать нос и рот, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.

- влажную или отсыревшую маску, необходимо заменить на сухую;

- не используйте повторно одноразовую маску:

- использованную одноразовую маску следует незамедлительно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Правило 5. Что делать в случае заболевания гриппом, короновирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Каковы симптомы гриппа

/ короновирусной инфекции? /

Высокая температура тела. Озноб. Головная боль. Слабость. Заложенность носа. Кашель. Затруднено дыхание. Боли в мышцах.

Конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть желудочно - кишечные расстройства: тошнота , рвота, диарея.

