

ПАМЯТКА

Правила профилактики коронавируса



1. Регулярно мойте руки

Мойте руки с мылом и обрабатывайте спиртосодержащим лосьоном, чтобы убить вирусы, которые попадают на поверхность кожи. Делайте это регулярно: каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня.



2. Соблюдайте респираторную гигиену

При чихании или кашле рот и нос прикрывайте салфеткой, после выкидывайте ее в мусорный контейнер с крышкой. Если салфетки нет – сгибом локтя. Так вирусы и другие микробы распространяются медленнее, чем если прикрывать рот и нос руками.



3. Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держите дистанцию минимум один метр от людей в общественных местах. Особенно от граждан с признаками заболевания: кашель, насморк, чихание и т. п. Если у человека респираторная инфекция при тесном контакте можно заразиться при вдыхании воздуха.



4. Не трогайте руками лицо

Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос, рот. Руками вы касаетесь поверхностей, на которых могут быть болезнетворные микробы.



5. Сразу обращайтесь к врачу

Повышение температуры, кашель, затруднение дыхания – симптомы, с которыми сразу стоит обратиться к врачу. Поражение органов дыхания в сочетании с повышенной температурой могут сигнализировать о разных заболеваниях, в том числе о новом коронавирусе. Поэтому лучше сразу выяснить причины и назначить грамотное лечение, чтобы болезнь не прогрессировала.



6. Проветривайте и увлажняйте воздух в помещении

Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов.



7. Ведите здоровый образ жизни

Соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, правильно питайтесь и высыпайтесь.