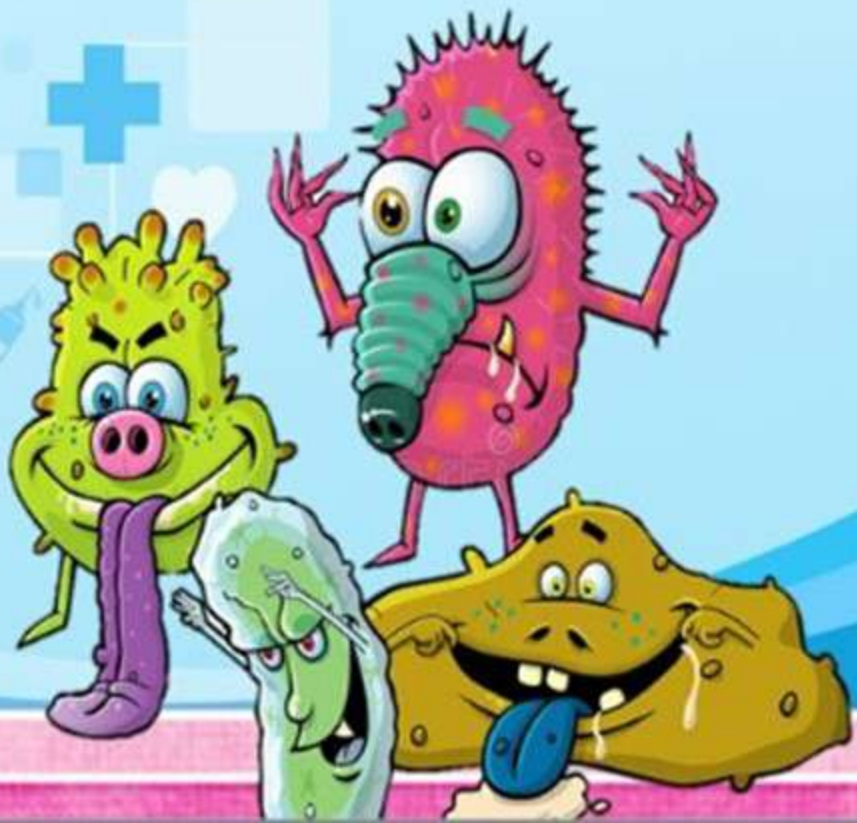
Коронавирус и его профилактика.



Превышение эпидпорога по заболеваемости гриппом и ОРВИ, коронавируса - главные темы сегодняшних новостей. Министерство здравохранения дало рекомендации по предотвращению этих заболеваний.
Поэтому стоит задуматься о своей безопасности. Старайтесь избегать больших скоплений людей, воздержитесь от путешествий в страны с неблагополучной обстановкой по заболеванию короновируса
(А лучше всего оставаться дома)

Правила безопасной жизнедеятельности во время карантина по короновирусу.

Правило1. Часто мойте руки с мылом.

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



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 вторично одноразовую маску:
- использованную одноразовую маску следует незамедлительно выбросить в отходы.
При уходе за больным, после окончании 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. Затрудненно дыхание. Боли в мышцах. Конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть желудочно – кишечные расстройства: тошнота , рвота, диарея.

