

Профилактика коронавирусной инфекции

В связи со сложившейся обстановкой в мире напоминаем основные правила, соблюдение которых поможет Вам обезопасить себя и своих близких от заражения вирусом Covid-19.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками и гелями.

Также регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др., используя бытовые моющие средства.

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 метра друг от друга.

- Не трогайте руками глаза, нос и рот. Вирус распространяется путем попадания на слизистые.

- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования необходимо выбрасывать.

- Избегайте излишних поездок в общественном транспорте и посещения многолюдных мест.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.

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

Правило 4. Надевайте медицинскую маску.

Необходимо использовать её при:

- посещении мест с массовым скоплением людей и общественном транспорте,

- уходе за больными,

- общении с лицами, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

Будьте аккуратны и бдительны. Берегите себя и своих близких!

ОНДПР Центрального района

13.04.2020