

Памятка Профилактика коронавирусной инфекции.

Вирус коронавирусной инфекции вызывает у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам ОРВИ. Тяжесть состояния зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), с ослабленным иммунитетом.

Правило 1.

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. 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 метра от больного.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Уменьшить риск заражения можно, если исключить излишние поездки и посещения многолюдных мест.

Правило 3.

Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Здоровый режим, полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность значительно снижают риск заболевания.

Правило 4.

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости
- при уходе за больными ОРВИ
- при общении с лицами с признаками ОРВИ
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Ношение маски нецелесообразно на открытом воздухе.

Правило 5.

Если вы все-таки заболели.

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписанию врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Если заболел кто-то в семье.

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату. Если это не возможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и членами семьи, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовым моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больными, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами.

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Правило 6

Если ваш ребенок посещает детский сад.

В целях усиления противоэпидемического режима в детских садах ежедневно проводится осмотр детей с измерением температуры тела.

В случае повышения температуры выше 37,3⁰ и/или наличия других признаков заболевания, дети отстраняются от посещения дошкольной организации. В этом случае необходимо вызвать врача-педиатра на дом.

Законным представителям ребенка выдается лист временной нетрудоспособности.

