

Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

Чтобы защититься от коронавируса, ВОЗ, Роспотребнадзор и врачи инфекционисты советуют соблюдать следующие правила:

1. Чаще мойте руки с мылом. Это поможет удалить вирусы. Если нет такой возможности – протирайте руки спиртосодержащими средствами или дезинфицирующими салфетками. Спирт уничтожает вирусы на поверхности кожи.

2. Держитесь подальше от мест скопления людей. Старайтесь поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины. Если есть возможность дойти до нужного места пешком или доехать на своей машине – сделайте это. Откажитесь от похода в театры и кино, на выставки и концерты. Продукты закупайте на неделю вперед. Если же вы оказались в общественном месте, держитесь от людей на расстоянии не менее 1 м.

3. Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот. Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляете и чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. И сразу же их выбрасывайте. Если их не оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть, но ни в коем случае в ладони.

4. Сведите к минимуму тактильные контакты. Не целоваться, не обниматься, не здороваться за руку! В качестве приветствия помашите рукой или кивните головой.

5. Носите медицинскую маску. Она не дает надежной защиты от попадания вируса в ваш организм, но защитит ваших коллег от вашего вируса, если вы его подхватили. Маску надо менять каждые 2 часа.

6. Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и мясо. Никаких сашими, карпаччо, строгонины, хе и стейков с кровью! Мясо и рыбу можно есть только после тепловой обработки до полной готовности.

7. Ведите здоровый образ жизни. От COVID-19 нет специфического лечения, но если у вас хороший иммунитет, организм справится. Высыпайтесь. Ешьте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами. Займитесь физкультурой. Откажитесь от курения и алкоголя.

8. Старайтесь не расплачиваться наличными. По данным ВОЗ, на бумажных деньгах вирус сохраняется до 4 дней. Используйте для оплаты приложение в мобильном телефоне или банковские карты, желательно бесконтактные, чтобы не вставлять карту в платежный терминал и не набирать пин-код – на пластике вирусы сохраняются до 9 дней.

9. При малейших признаках ОРВИ, вызывайте врача. Здесь лучше перестраховаться.

И обязательно вызвать врача. И лучше на дом – в поликлинике, где много носителей инфекции, риск заразиться выше. Да и вы можете кого-то заразить. При высокой температуре, затрудненном дыхании, тяжести в

грудной клетке звоните в Скорую. Если вы недавно были в каких-то поездках, расскажите об этом врачу.



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

Закрепите маску так,
чтобы она плотно закрывала рот,
нос и подбородок



2

Использованную
маску необходимо сразу
выбросить в мусорное ведро



3

Не стоит носить маску
на свежем воздухе



4

После ухода за больным маску
нужно снять и сразу выбросить,
не надевайте
ее повторно



5

Снимать маску
нужно за ушные петельки.
Если затронули поверхность,
то тщательно помойте руки с мылом



6

Если маска стала сырой,
то ее нужно немедленно сменить
на новую и сухую



7

Меняйте маску каждые
2–4 часа



8

Надевать маску нужно
цветной
стороной наружу



9

Не кладите
использованную маску
в карман или сумку

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,
у которых кашель,
чихание или насморк



В местах массового скопления людей
(в помещении или общественном
транспорте)



При уходе
за больным

Важно!
Медицинская
маска не может обе-
спечить полной защиты
от заболевания. Чтобы
не заразиться, нужно
соблюдать и другие
профилактические
меры.

ВАЖНО! При использовании медицинских масок необходимо соблюдать правила:

- Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица — и рот, и нос.
- В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
- Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
- Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
- Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

ВАЖНО! Использовать маску не более двух часов.