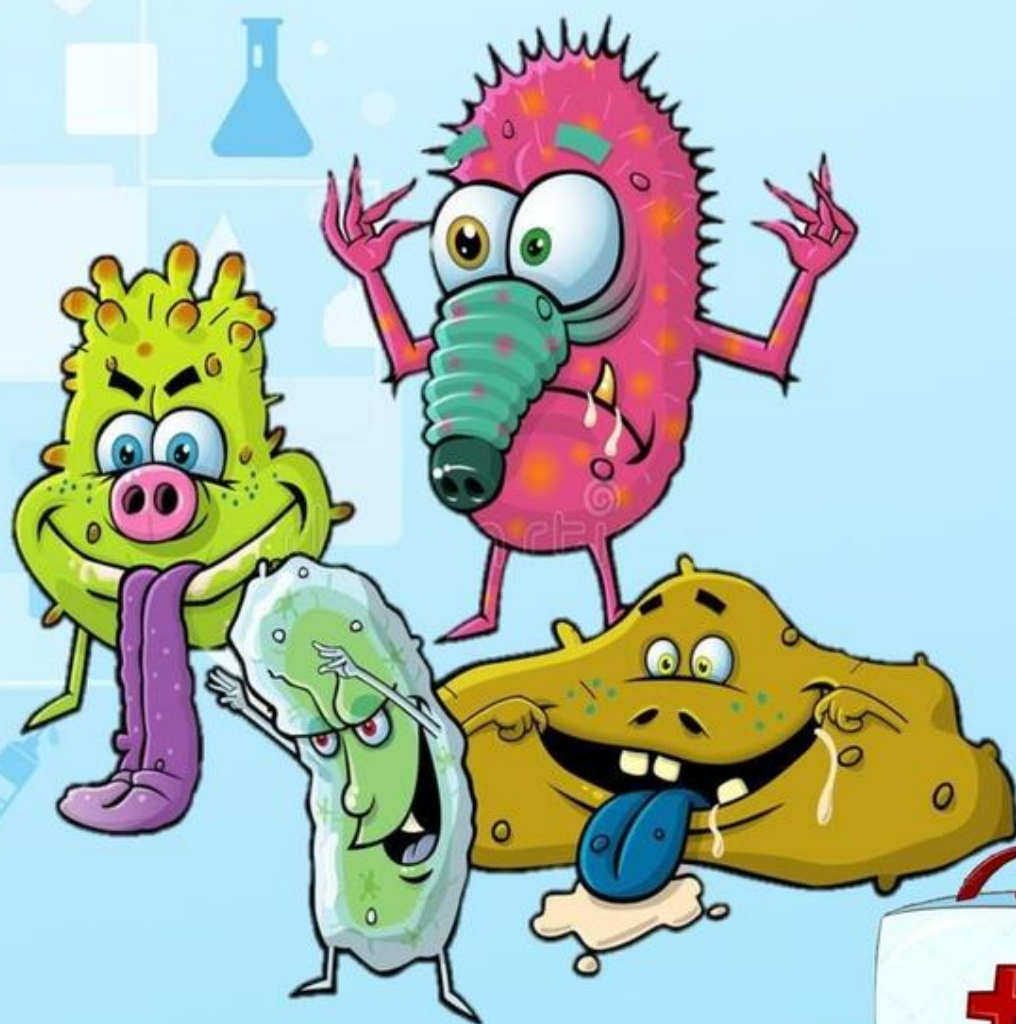


Короновирус его профилактика.



Превышение эпидпорога по заболеваемости гриппом и ОРВИ, коронавируса - главные темы сегодняшних новостей. Министерство здравоохранения дало рекомендации по предотвращению этих заболеваний.

Поэтому стоит задуматься о своей безопасности. Старайтесь избегать больших скоплений людей, воздержитесь от путешествий в страны с неблагоприятной обстановкой по заболеванию коронавируса

(А лучше всего оставаться дома)

Правила безопасной жизнедеятельности во время карантина по коронавирусу.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом.

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



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 повторно одноразовую маску:

- использованную одноразовую маску следует незамедлительно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания 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. Затруднено дыхание. Боли в мышцах. Конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть желудочно – кишечные расстройства: тошнота , рвота, диарея.

