

Защити себя:

5 правил личной профилактики коронавируса

Правило 1.

Гигиена рук:

мойте руки с мылом минимум 20 секунд;
нет мыла – используйте спиртосодержащие (более 60%) жидкие антисептики (втирайте не менее 12 секунд) или салфетки;
обрабатывайте антисептиками всё, к чему прикасаетесь, – дверные ручки, гаджеты, мебель;
дотрагивайтесь до поверхностей – выключателей, кнопок в лифте – тыльной стороной руки или делайте это в перчатках.

Правило 2.

Респираторный и тактильный этикет:

держитесь от чихающего и кашляющего человека на расстоянии 1 метра;
замените рукопожатия на приветственный кивок и улыбку;
не трогайте руками глаза, нос или рот;
кашляйте и чихайте в одноразовую салфетку или в сгиб локтя;
избегайте многолюдных мест и контактов с заболевшими.

Правило 3.

Защита органов дыхания:

надевайте одноразовые медицинские маски, если симптомы респираторного заболевания есть у вас или окружающих, а также в многолюдных местах;
тщательно закрепляйте маску на лице, плотно закрывая нос, рот и подбородок;
меняйте маску на новую каждые 2 часа;
использованную маску немедленно выбрасывайте в урну, руки тщательно мойте с мылом или обработайте антисептиком.

Правило 4.

Здоровый образ жизни:

высыпайтесь (6-8 часов ночного непрерывного сна);
полноценно питайтесь (овощи и фрукты, богатые белком продукты, жирные сорта рыбы, замена легко усвояемых углеводов на сложные, орехи);
соблюдайте умеренную физическую активность (ходьба, езда на велосипеде);
откажитесь от вредных привычек, вплоть до исключения пассивного курения.

Правило 5.

Домашний режим при симптомах респираторного заболевания:

оставайтесь дома;
вызовите скорую медпомощь или оформите визит врача на дом;
соблюдайте постельный режим;
пейте много жидкости;
ограничьте контакты со здоровыми членами семьи, особенно с детьми и пожилыми (по возможности займите отдельную комнату);
часто проветривайте помещение;
регулярно проводите уборку и дезинфекцию.