

Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции

Защитить свое здоровье и здоровье, окружающих можно, соблюдая следующие правила:

✓ Регулярно мойте руки

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

✓ Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

Зачем это нужно? Кашляя или чихая, человек, болеющий инфекцией, такой как COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

✓ По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

✓ Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

✓ **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью**

Зачем это нужно? Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом контактов может быть COVID-19.

✓ **Регулярное проветривание комнат в общежитие**

Зачем это нужно? Проветривать квартиру нужно постоянно. Максимально часто, насколько это возможно. Это всегда будет положительно влиять на вентиляцию воздуха, на его обновление, на снижение количества аллергенов в воздухе, а также частиц вирусов, на доступ кислорода.

✓ **Регулярно проводить влажную уборку в комнате**

Зачем это нужно? Влажную уборку необходимо проводить каждый день. Помимо этого, важно увлажнять воздух в комнате. Но нужно следить за уровнем влажности в квартире: он не должен превышать 50-60%.