

ПАМЯТКА

Профилактика коронавируса



Восемь правил, чтобы защитить себя от болезни

1. Живите и работайте по ритму, ложитесь спать и пробуждайтесь по графику
2. Проветривайте помещения, в которых находитесь, каждые два часа
3. Соблюдайте гигиену, чаще мойте руки с мылом, обрабатывайте руки и предметы обихода антисептиком
4. Ешьте больше полезной пищи, сбалансируйте свой рацион
5. Не ходите на рынки, не покупайте непроверенные продукты питания
6. Делайте зарядку по утрам, разминайтесь в перерывах между работой
7. Избегайте вредных привычек, не злоупотребляйте алкоголем
8. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачам при первых признаках болезни

Коронавирус живет на...



пластике –
5 дней



хирургических перчатках –
8 часов



стали –
48 часов



алюминии –
2-8 часов



дереве –
4 дня



бумаже –
4-5 дней



стекле –
4 дня

ПАМЯТКА

Ответы известных
во всем мире врачей и ВОЗ



Как уничтожить вирус на продуктах, которые купили в магазине?

Отвечает Хавьер Абад, доцент Автономного университета Барселоны:

«Не надо думать, что вирус сейчас везде! Даже если он есть на пакете молока, вы не заболите немедленно, просто потрогав его. Вирус может быть на пакете, но в количествах, не представляющих опасности немедленного заражения. Для спокойствия и надежности протирайте все пакеты и бутылки, которые вы принесли из магазина домой, тряпочкой или бумажным полотенцем, смоченными в хлорсодержащем растворе. После этого вымойте руки с мылом».

Поясняет Бенджамин Чапман, профессор Университета штата Северная Каролина, специалист по безопасности пищи:

«Фрукты и овощи тщательно промойте холодной водой сразу после того, как принесли их домой, – этого достаточно, чтобы избежать заражения. Нет нужды держать их в холодильнике или на балконе три дня».

Частицы вируса находятся в воздухе три часа.

Значит, есть риск вдохнуть вирус на улице или в помещении, где до этого находился больной?

Отвечает Хавьер Абад, доцент Автономного университета Барселоны:

«Нет. Во-первых, не каждый прохожий – носитель вируса, а носители не выбрасывают вирусные частицы при каждом выдохе. К тому же на улице воздух постоянно перемешивается, поднимается вверх, опускается вниз, дует ветер, и объем этого воздуха огромен по сравнению с количеством вируса. Другое дело закрытые помещения, такие как офисы или магазины, в которых ограничен объем воздуха. Зато в них есть системы вентиляции или кондиционеры, которые очищают воздух. Поэтому, если на улице или в помещении нет скопления людей, в них через воздух заразиться нельзя».

Дополняет Всемирная организация здравоохранения:

«Если вы вышли на улицу и держите социальную дистанцию – 1,5–2 метра и не обнимаетесь с друзьями – то заразиться коронавирусом, просто сделав вдох, не можете. Поэтому носить респиратор высокого класса защиты на улице и в помещениях, где нет скопления людей, не стоит».

ПАМЯТКА

Как использовать и утилизировать одноразовые маски



Перед тем как надеть маску, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом



Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров между лицом и маской



Не касайтесь маски во время использования. Если прикоснулись, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом



Через два-три часа замените маску на новую. Не используйте одноразовые маски повторно



Снимите маску, держась за резинки сзади. Не прикасайтесь к передней части маски. Положите маску в герметичный пакет и выбросьте в мусорный бак с крышкой. Обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом

! **Маски** – эффективное средство только в сочетании с другими методами профилактики. Поэтому не забывайте избегать близких контактов, часто мыть руки или обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком, дезинфицировать предметы и поверхности.

ПАМЯТКА

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



Вирус передается



Воздушно-капельным путем
при чихании и кашле



Контактным путем

Профилактика



Избегать посещения массовых
мероприятий



Избегать контакта с людьми,
у которых есть симптомы ОРВИ



Чаще мыть руки



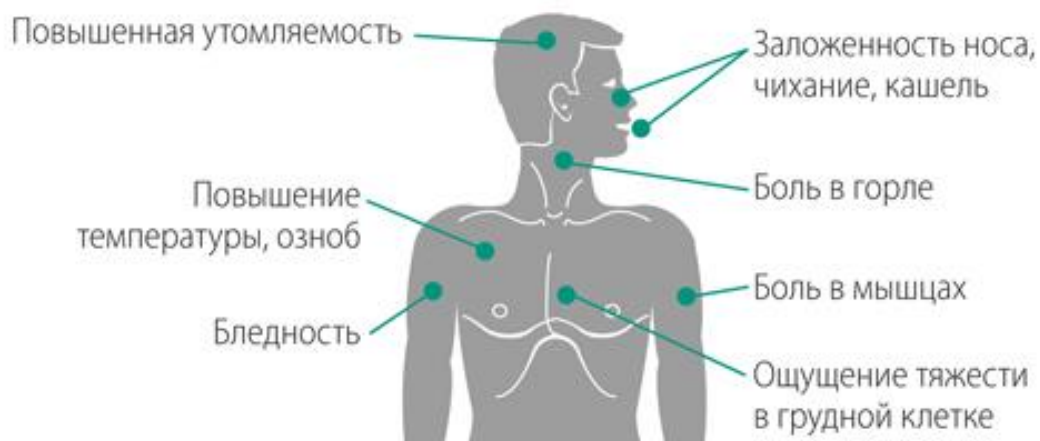
Использовать медицинские маски

ПАМЯТКА

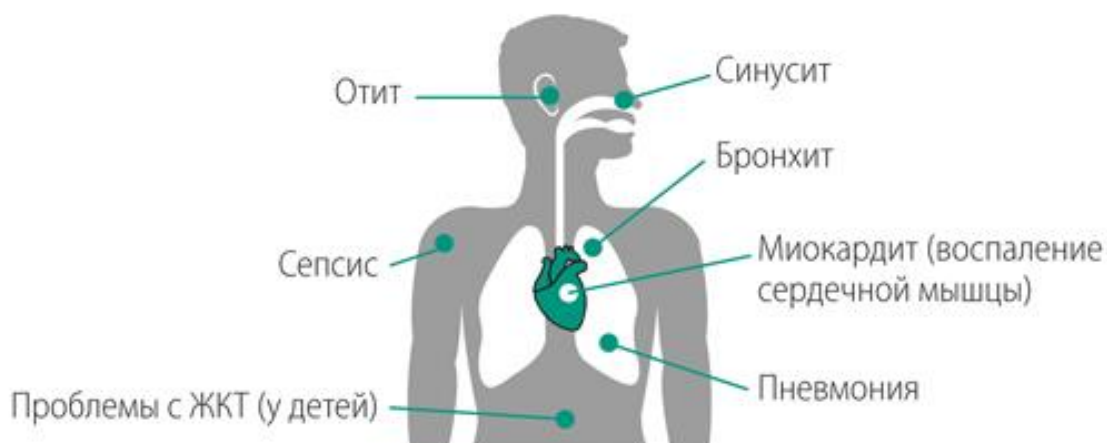
ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



Симптомы



Осложнения



! При первых симптомах обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением