

РЕКОМЕНДАЦИИ. ПРОФИЛАКТИКА.



Правило 1: Соблюдайте гигиену рук! Обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду. Мойте руки после пользования общественным транспортом, посещения улицы и общественных мест, перед и после еды. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки!



Правило 2: Проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите внимание на столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульта управления, панели оргтехники общего пользования. Регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами.

Правило 3: Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в транспорте, торговых центрах и др. Избегайте рукопожатий и поцелуев, соблюдайте расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.



Правило 4: Всем, кто вернулся из эпидемиологически неблагополучных по коронавирусу стран недопустимо скрывать факт их посещения! На 14 дней надо принять меры по так называемой самоизоляции. заболеваний.

Правило 5: Соблюдайте «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос салфеткой, когда чихаете или кашляете; используйте одноразовые бумажные салфетки, которые выбрасывайте сразу после использования; при отсутствии салфетки кашляйте или чихайте в сгиб локтя.



Правило 6: При надевании медицинских масок необходимо вымыть руки с мылом. Фиксировать маску в положении, полностью прикрывающем рот и нос. Не касаться руками закрепленной маски. Снимать изделие, удерживая за завязки, не прикасаясь к передней части маски. Использовать маску не более двух часов. Немедленно заменить маску в случае намочания, даже если прошло менее двух часов. Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Правило 7: Если у вас появились симптомы респираторной инфекции - повышение температуры, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле: оставайтесь дома и вызывайте врача на дом! Если Вы находились в странах, в которых регистрировались случаи COVID-19, то вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите об этом специалисту!



Правило 8: Ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную сопротивляемость организма к инфекции.