Меры профилактики коронавируса

Симптомы заболевания коронавирусной инфекцией (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа: высокая температура тела, головная боль, слабость, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, тошнота, рвота, диарея.

В качестве профилактики коронавирусной инфекции рекомендуем соблюдать 7 простых шагов:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

* маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, 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 следует сменить на новую, сухую;
* не используйте вторично одноразовую маску;
* использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). 4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

При подозрении на коронавирус придерживайтесь этих 5 правил:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**

Химик-эксперт Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии

в городе Канаш»

Макарова И.Г.