

Как не заразиться коронавирусом: все главные правила

В России удастся сдерживать распространение коронавирусной инфекции благодаря предпринятому целому комплексу противоэпидемических мер. И нам удастся ее удержать, если каждый человек будет предпринимать меры предосторожности. Они простые, но эффективные, практически такие же, какие мы используем во время эпидемии гриппа и ОРВИ.

1) НИКАКИХ РУКОПОЖАТИЙ!

Используйте другие способы для приветствия – кивок или улыбка.

2) ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ!

Дотрагивайтесь до любых поверхностей только тыльной стороной руки – до выключателей света, кнопок в лифте. Дверь открывать лучше или локтем, или бедром. Если, чтобы открыть дверь, необходимо взяться за ручку, делайте это в перчатках. Особенно важно для туалетов и дверей в публичных местах.

3) ДЕЗИНФЕКЦИЯ

В магазинах обязательно используйте дезинфицирующие салфетки, чтобы протереть ручки и детские сидения в продуктовых тележках. Возьмите за правило протирать руки дезинфицирующим раствором, когда входите в квартиру или садитесь в машину. Используйте его всякий раз после заправки или прикосновения к другим загрязненным предметам, когда вы не можете сразу же вымыть руки.

4) МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Делайте это в течение 10–20 секунд и / или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее более 60% спирта всякий раз, когда вы возвращаетесь домой из ЛЮБОГО места, где были другие люди.

5) ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ

Если возможно, кашляйте или чихайте в одноразовую салфетку и СРАЗУ выбрасывайте ее. Используйте свой локоть, только если нет другой возможности. Одежда на вашем локте будет содержать инфекционный вирус, который может передаваться до недели и более!

6) ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

Если почувствовали недомогание, если у вас температура, симптомы респираторной инфекции – не надо геройствовать. Оставайтесь дома и не подвергайте дополнительному риску ни себя, ни окружающих людей!

Важные замечания:

Этот вирус распространяется крупными каплями при кашле и чихании. Это означает, что воздух не заразит вас! Но все поверхности, где эти капельки остаются, заразны в среднем в течение недели. Поэтому все, что

связано с инфицированными людьми, будет заражено и потенциально заразно.

Вирус находится на поверхности, и вы не заразитесь, если на ваше незащищенное лицо никто не будет прямо кашлять или чихать.

Этот вирус имеет только клеточные рецепторы для клеток легких (он поражает только ваши легкие). Единственный путь заражения вирусом - попадание через нос или рот с вашей руки, кашель или чихание зараженного в ваш нос или рот.

Что необходимо иметь при себе:

- Дезинфицирующие средства для рук. Эти средства должны быть на спиртовой основе и содержать более 60% спирта, чтобы быть эффективными.

- Одноразовые хирургические маски. Используйте их, чтобы не дотронуться до носа и / или рта (мы дотрагиваемся до носа / рта 90 раз в день, не зная об этом!). Это единственный способ, которым этот вирус может заразить вас - он специфичен для легких. Маска не предотвратит попадание вируса при прямом чихании в нос или рот - она только защитит вас от прикосновения к носу или рту.