Профилактика коронавирусной инфекции

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 23.03.202020:03 |
| **Профилактика коронавирусной инфекции** |
|  |
| ПРАВИЛО 1.ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ   Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющиесредства.   Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа икоронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нетвозможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими илидезинфицирующими салфетками.   Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверныхручек, стульев, гаджетов и др.) удаляетвирусы.   ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ   Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдатьрасстояние не менее 1 метра от больных.   Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа икоронавирус распространяются этими путями.   Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты,чтобы уменьшить риск заболевания.   При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовымисалфетками, которые после использования нужновыбрасывать.   Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можноуменьшить риск заболевания.   ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ   Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма кинфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон,потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами иминеральными веществами, физическую активность. ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙМАСКИ   Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношениемасок, благодаря которым ограничивается распространениевируса.   Медицинские маски для защиты органов дыханияиспользуют:   - при посещении мест массового скопления людей, поездках вобщественном транспорте в период роста заболеваемости острымиреспираторными вирусными инфекциями;   - при уходе за больными острыми респираторными вируснымиинфекциями;   - при общении с лицами с признаками острой респираторной вируснойинфекции;   - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимисявоздушно-капельным путем.   КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?   Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовымиили могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4,6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки.Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можетеинфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носитьмедицинскую маску - непринципиально.   Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ееносить:   - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос,не оставляя зазоров;   - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если выее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовымсредством;   - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую,сухую;   - не используйте вторично одноразовую маску;   - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить вотходы.   При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маскуследует немедленно снять. После снятия маски необходимонезамедлительно и тщательно вымыть руки.   Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скоплениялюдей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, ноона нецелесообразна на открытом воздухе.   Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маскунадевать не стоит.   Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера необеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маскинеобходимо соблюдать другие профилактическиемеры.   ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙИНФЕКЦИЕЙ?   Оставайтесь дома и срочно обращайтесь кврачу.   Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейтекак можно больше жидкости.   КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокаятемпература тела, озноб, головная боль, слабость, заложенностьноса, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах,конъюнктивит.  В некоторых случаях могут быть симптомыжелудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота,диарея.   КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ   Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состоянияпри вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентовуже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность,требующая немедленной респираторной поддержки с механическойвентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствуетоблегчению степени тяжести болезни.   ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛГРИППОМ/   КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?   Вызовите врача.   Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно,соблюдайте расстояние не менее 1 метра отбольного.   Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особеннодетьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническимизаболеваниями.   Часто проветривайте помещение.   Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйтеповерхности бытовыми моющими средствами.   Часто мойте руки с мылом.   Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другимизащитными средствами (платком, шарфом и др.).Ухаживать за больнымдолжен только один член семьи.  Ссылка: Профилактика коронавирусной инфекции |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |