

Меры сохранения здоровья, профилактики и снижения рисков распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)

Для предупреждения распространения COVID-19:

Соблюдайте правила гигиены рук. Часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком для рук.

Держитесь на безопасном расстоянии от чихающих или кашляющих людей.

Носите маску, когда находитесь в окружении других людей.

При кашле или чихании прикрывайте рот и нос локтевым сгибом или платком.

Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома.

В случае повышения температуры, появления кашля и одышки обратитесь за медицинской помощью.

Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем быстрее вас направят к нужному врачу. Так вы защитите себя и предотвратите распространение вирусов и других инфекций.

Маски

Надев маску, вы сможете предотвратить передачу вируса от себя другим людям. Одних только масок недостаточно для защиты от вируса COVID-19. Помимо использования масок также следует соблюдать безопасную дистанцию и правила гигиены рук. Следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью

Задайте вопрос ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения)

Вопрос: Учитывая новый коронавирус, нужно ли воздерживаться от рукопожатий?

Ответ: Да. Вирусы, вызывающие респираторные заболевания, могут передаваться при рукопожатии и прикосновении к глазам, носу и рту. В знак приветствия машите рукой, делайте кивок или поклон.

Вопрос: Каким образом следует приветствовать людей, не рискуя при этом заразиться новым коронавирусом?

Ответ: Способ приветствия, исключая физический контакт, является самым безопасным с точки зрения профилактики COVID-19. Безопасными являются приветственный взмах рукой, кивок или поклон.

Вопрос: Эффективно ли ношение резиновых перчаток в общественных местах в качестве меры профилактики новой коронавирусной инфекции?

Ответ: Нет. Вы в большей степени защищены от COVID 19, когда не пользуетесь резиновыми перчатками, но моете руки, чем когда носите перчатки. Возбудитель коронавирусной инфекции COVID 19 может загрязнить резиновые перчатки. Прикасаясь после этого к лицу, вы перенесете вирус с поверхности перчаток на лицо и подвергнете себя риску заражения.



Всемирная организация
здравоохранения

Вирус 2019-nCoV: как справиться со стрессом



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

