

Основные меры предосторожности для защиты от COVID-19

Все больше случаев COVID-19 регистрируется в мире. У большинства заболевших отмечается легкое течение заболевания, которое заканчивается выздоровлением, хотя встречаются и осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

1. Регулярно мойте руки:

мойте руки с мылом и обрабатывайте руки спиртосодержащим средством (антисептиком).

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то мытье с мылом и обработка рук спиртосодержащим средством поможет избавиться от возбудителя.

2. Соблюдайте дистанцию в общественных местах:

держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

Зачем это нужно? Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

3. 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.

4. 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 вымойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком.

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.

5. Обратите внимание на пожилых людей (родителей, близких родственников, знакомых). Посоветуйте им:

по возможности оставаться дома, исключить посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;

осуществлять заказ продуктов и товаров на дом через службу доставки магазинов или через родственников, знакомых;

укреплять иммунитет путем приема витаминных препаратов и других неспецифических средств профилактики;

соблюдать режим влажных уборок помещений и режим проветривания;

немедленно обратиться за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи (исключить посещение организаций здравоохранения) при возникновении симптомов какого-либо заболевания, в том числе острой респираторной инфекции.

Максимально исключите посещение пожилых людей, особенно при наличии у Вас симптомов острой респираторной инфекции;

6. Обратите внимание на детей:

по возможности оставайтесь дома, исключите посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;

осуществляйте заказ продуктов и товаров на дом через службу доставки магазинов, особенно если у Вас дома есть маленькие дети дошкольного возраста;

укрепляйте иммунитет детей путем приема витаминных препаратов и других неспецифических средств профилактики;

научите детей соблюдать правила личной гигиены, особенно гигиены рук;

соблюдайте режим влажных уборок помещений и режим проветривания;

проводите тщательное мытье с моющими средствами игрушек, максимально исключите использование мягких игрушек;

ограничьте посещение родственниками, знакомыми и другими людьми, не оставляйте детей у пожилых людей (бабушки, дедушки);

при появлении у взрослых симптомов респираторных инфекций максимально ограничьте их общение с детьми, при общении и уходе – обязательно используйте маску;

немедленно обратитесь за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи (исключить посещение организаций здравоохранения) при возникновении симптомов какого-либо заболевания, в том числе острой респираторной инфекции.

7. Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал страны, в которых зарегистрированы случаи COVID-19:

в течение 14-ти дней после возвращения максимально ограничьте посещение родственников и знакомых, мест массового пребывания людей и др.;

если Вы почувствовали себя плохо, у Вас появились какие-либо симптомы заболевания (повышение температуры, кашель, насморк и др.), оставайтесь дома, обратитесь за медицинской помощью путем вызова скорой медицинской помощи (исключите посещение организаций здравоохранения). При этом сообщите, что Вы в течение последних 14-ти дней находились за пределами Республики Беларусь.

Зачем это нужно? Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями. Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить Вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

8. Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских работников:

следите за новейшей информацией о COVID-19 на веб-сайте ВОЗ, а также официальном сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь;

выполняйте рекомендации специалистов органов государственного санитарного надзора и организаций здравоохранения.