

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.