

Профилактика коронавирусной инфекции

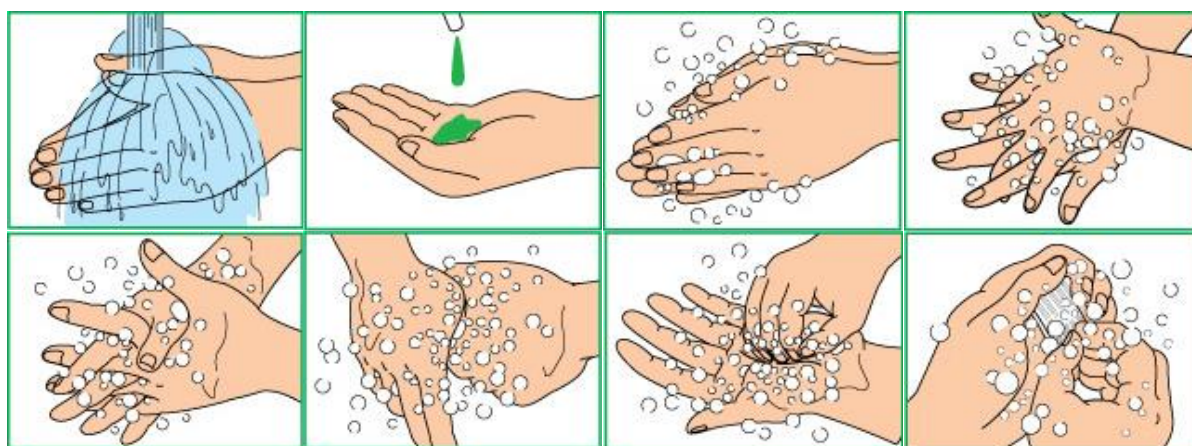
Для профилактики коронавирусной инфекции, а также других вирусных и инфекционных заболеваний, работники и учащиеся должны соблюдать целый ряд мер по предупреждению заболевания.

Правила предосторожности, которые необходимо выполнять в условиях риска заразиться вирусом:

* Регулярно мыть руки с мылом, не менее 30 с. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому мыть руки следует каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.

Как правильно мыть руки

Наиболее эффективным способом обеспечения гигиены рук считается комплексный подход, при котором мытье рук сочетается с использованием кожного антисептика. Увеличение времени мытья и дезинфекции рук позволяет уничтожить большее количество бактерий и вирусов. Соблюдение этих правил приводит к увеличению эффективности гигиенической обработки рук и уменьшению распространения инфекций.



1. Намочить руки.
2. Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.
3. Намылить руки.
4. Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.
5. Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
6. Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.
7. Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.
8. При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой.
9. Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки.
10. Промыть руки под проточной водой.

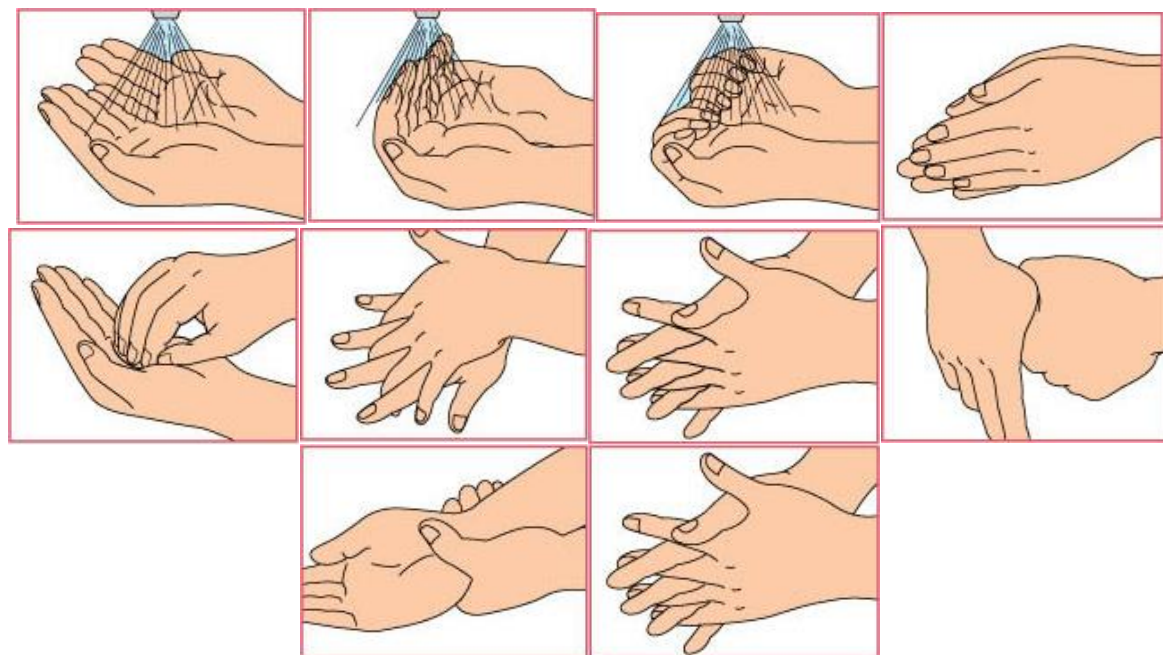
Сушка рук

Поскольку вода уменьшает действие антисептика, необходимо тщательно высушить руки перед применением дезинфицирующего средства.



1. Использовать бумажное полотенце.
2. Высушить руки бумажным полотенцем.

Дезинфекция рук



1. Начать нанесение дезинфицирующего средства на руки.
2. Согнуть и разогнуть пальцы рук для лучшего нанесения средства.
3. Проследить, чтобы дезинфектант был нанесен на всю поверхность кожи рук.
4. Растереть дезинфицирующее средство в руках.
5. Тереть круговыми движениями ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.
6. Правой ладонью растереть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.
7. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, растереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
8. Растереть большой палец левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.
9. Растереть запястье левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.
10. Растереть дезинфицирующее средство до полного высыхания

* Соблюдать респираторную гигиену. Во время чихания или кашля, прикрывать рот и нос салфеткой. Использованную салфетку следует завернуть в пакет, завязать его выбросить в мусорное ведро с крышкой. Если салфетки нет, то необходимо прикрыть лицо сгибом локтя.

* Защищать органы дыхания с помощью маски

* Держать дистанцию в общественных местах 1,5-2 м. Через мелкие капли изо рта и носа больного человека коронавирус может передаваться другим людям при вдыхании того же воздуха.

* Не следует трогать руками лицо. Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос и рот.

* На период опасности заражения коронавирусной инфекцией желательно прекратить рукопожатия. При любом телесном контакте с человеком повышается риск заражения. Поэтому лучше использовать словесное приветствие.

* Чтобы организм не пустил вирус или инфекцию внутрь, нужно создать благоприятную среду вокруг себя, вести здоровый образ жизни. Выполнять регулярные физические нагрузки, соблюдать режим труда и отдыха, пить витамины, часто проветривать помещение, проводить уборки с применением дезинфицирующих средств.

* Если появилась повышенная температура, кашель и затрудненное дыхание, необходимо сразу обратиться к врачу.