

Памятка «Безопасная жизнь в твоих руках» по профилактике коронавирусной инфекции.

1.Соблюдение правил: личной гигиены, правила использования медицинских масок, симптомы коронавирусной инфекции и порядок действий при их обнаружении

Руки необходимо обрабатывать после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми, пользования оргтехникой, перед приемом пищи, прикосновения к дверным ручкам.

2.Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки необходимо мыть теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после мобильного телефона. Затем руки промыть водой для удаления мыла и обработать дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60 % спирта (влажные салфетки или гель).

После мытья рук полное их осушение необходимо провести одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну.

3.1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5-2 метра друг от друга.

3.2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями (попадая на слизистые).

3.3. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

3.4. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом, вы уменьшите риск заболевания.

4.1. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

4.2. Правила ношения маски:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- через 2 часа или незамедлительно, после того, как маска станет влажной или загрязненной, следует надеть новую чистую и сухую маску;
- не используйте повторно одноразовую маску. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия. Использованную маску укладывают в полиэтиленовый пакет, завязывают его, а затем выбрасывают в мусорное ведро;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

4.3. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

4.4. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

4.5. Вместе с тем ношение маски – это одиночная мера и не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

5. Симптомы коронавируса и порядок действий при их обнаружении

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, сухой кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит,- потеря вкуса, обоняния.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

5.1. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции: оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу, сообщите классному руководителю о заболевании, следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

6. Ведите здоровый образ жизни

6.1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая коронавирусную инфекцию.

6.2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.