

Рекомендация №1. Как правильно мыть руки, чтобы уберечься от коронавируса?

Правильное мытье рук способно предотвратить многие инфекционные и бактериологические заболевания, так как именно руками мы прикасаемся к грязным, зараженным поверхностям.

Медицинские эксперты советуют придерживаться следующих 6 шагов эффективного мытья рук:

- смочите руки чистой, желательна проточной водой;
- нанесите такое количество мыла, чтобы полностью покрыть поверхность рук и запястья;
- тщательно потрите руки, вспенивая, нанесенное ранее мыло. Протрите все поверхности, кончики запястий, пальцев и их ногтевые фаланги;
- смойте мыло чистой, проточной водой;
- тщательно вытрите или высушите руки;
- процесс мытья должен занимать 30 секунд.

Если у вас нет возможности помыть руки используйте спиртосодержащее средство (антисептик). Дезинфицируйте руки перед каждым приемом пищи, ведь во время еды можно непроизвольно дотронуться пальцами ко рту.

Тщательное мытье рук на протяжении 30 секунд — самая простая профилактика коронавируса.

Рекомендация №2. Используйте средства индивидуальной защиты: когда и где нужно носить маску?

Маски нужно носить для того, чтобы капли слюны, во время разговора, чихания,

кашля, пения, а также жидкие выделения носовой оболочки не попадали на другого человека или предмет. Коронавирус распространяется воздушно-капельным путем, поэтому любая жидкая частица, исходящая от зараженного человека, может быть опасной для окружающих.

Маски обязательно нужно надевать в общественных местах и придерживаться правил их использования, разработанных ВОЗ:

- перед тем, как дотрагиваться к маске, нужно помыть или продезинфицировать руки;
- постоянно проверять ее чистоту и целостность;
- надевать маску так, чтобы ее края плотно прилегали к лицу, сгибать металлический зажим медицинской маски по форме носа;
- маска должна полностью закрывать нос, рот и подбородок, никак иначе ее носить нельзя;
- не дотрагиваться до маски во время ее использования;
- перед снятием рассматриваемого средства индивидуальной защиты следует вымыть руки;
- снимать маску только за завязки, ушные петли или резинки;
- после снятия этого средства индивидуальной защиты мыть руки с мылом или дезинфицировать их антисептиком.

Продолжительность использования маски не должна превышать 3 часов, после этого времени она становится влажной и человек начинает вдыхать содержащиеся в ней частицы.

Важно заметить, что длительное применение данного средства индивидуальной защиты может вызывать дискомфорт, однако оно не приводит к кислородной недостаточности и интоксикации углекислым газом.

Рекомендация №3. Как уберечься от коронавируса: основные симптомы COVID-19 и в каких случаях нужно звонить врачу?

Основными симптомами коронавируса согласно ВОЗ являются:

- температура тела 37,5 градусов и выше;
 - кашель (сухой);
 - повышенная утомляемость.
- Чуть реже у пациентов с данным заболеванием встречается:
- головная боль;
 - заложенность носа;
 - боль в горле;
 - боль в мышцах и суставах;
 - сыпь и изменение цвета кожи на пальцах рук и ног;
 - конъюнктивит;
 - потеря вкусовых ощущений;
 - диарея.

Проявления этих симптомов зависят от индивидуальных особенностей человека, стадии протекания болезни и штамма коронавируса, ведь, как известно, он мутирует.

Если у вас появляется хоть один из вышеперечисленных признаков, не спешите сразу расстраиваться и подозревать у себя COVID-19. Позвоните лечащему врачу и проконсультируйтесь с ним по поводу вашего самочувствия.

При любом недомогании лучше всего остаться дома, потому что вы можете заразить окружающих, а ваш иммунитет ослаблен и вы подвержены другим заболеваниям.

Не пренебрегайте здоровьем и не занимайтесь самолечением!

Рекомендация №4. Питайтесь правильно: почему не следует употреблять сырые и недостаточно обработанные продукты?

Напомним, что COVID-19 передается воздушно-капельным путем. Подтвержденных данных о том, что заразиться смертельным вирусом можно, употребляя какую-либо пищу, не существует.

Почему же тогда ВОЗ советует не употреблять недостаточно обработанные и сырые продукты как растительного, так и животного происхождения? Причина данной рекомендации заключается в том, что коронавирус может прикрепляться к поверхности любых продуктов. Именно поэтому все фрукты и овощи нужно тщательно мыть и чистить перед употреблением, а мясо и рыбу следует обрабатывать горячей водой (выше 60 градусов), теплая и холодная вода не оказывает никакого эффекта на вирус.

Будьте очень внимательны и аккуратны на рынке и в супермаркете, не прикасайтесь к лицу рукой, которой до этого трогали продаваемый товар, ведь до вас эти продукты мог трогать инфицированный человек. Всю еду перед употреблением обрабатывайте.

Рекомендация №5. Старайтесь придерживаться здорового образа жизни: зачем нужно проветривать квартиру и гулять на улице?

Иммунитет каждого человека зависит от образа его жизни. Если постоянно находиться в закрытом помещении, редко выходить на улицу и употреблять много жирной, жареной пищи или алкоголя, то организм становится более уязвимым для различных вирусов и бактерий.

Например, если в квартире находится нездоровый человек и окна не открываются на проветривание, то в помещении начинают накапливаться и размножаться распространяемые им бактерии. Тот, кто с ним живет, подвергается повышенному риску заболеть.

Что касается прогулок на свежем воздухе, то именно во время них мы занимаемся физической активностью (ходим), получаем небольшую дозу витамина D в солнечную погоду, вдыхаем кислород, который влияет на нормализацию работы сердечно-сосудистой системы.

Алкоголь и жирная пища также негативно сказываются на здоровье. Питаясь такими продуктами, человек набирает лишний вес, у него повышается риск заболевания желудочно-кишечного тракта, например, может появиться панкреатит.

Конечно, сильный иммунитет не является стопроцентным защитным средством от коронавируса, но от него зависит уровень восприимчивости ко всем заболеваниям

Муниципальное бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Северо-
Енисейского района»

Школа ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами



**Ковид – 19
Что нужно знать, чтобы
не заболеть**

Тоя, 2021г.