



**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ, ГРИППА,
ОРВИ.**

1. Необходимо понимать всю серьезность сложившейся в Мире ситуации и ни в коем случае **не паниковать!**

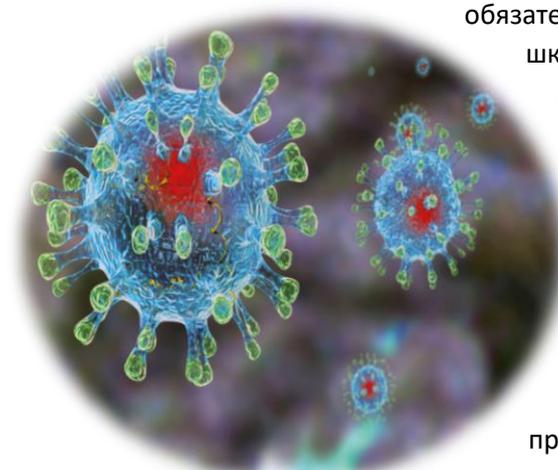
2. Не выезжать за пределы города и тем более за пределы страны, если это не дело жизни и смерти!

3. Мыть руки с мылом (до пышной пены). Вирус может жить на Ваших руках в течение 5-10 минут, но за это время может произойти все что угодно (Вы можете потерять руками глаза, нос, рот). Использовать антисептики, бактериальные салфетки в общественных местах!

- 4.** После прихода домой и мытья рук – всю одежду в стирку (по возможности)!
- 5.** Прием душа полностью!
- 6.** Только после мытья рук можно прикасаться к лицу и другим частям тела!
- 7.** Протирать телефон спиртовой салфеткой, он также контактирует с Вашим лицом!
- 8.** Полоскание ротовой полости антисептиками не спиртосодержащими, промывание носа (Акваларис, и т.д...). Ни в коем случае не мазать мази! На них еще больше оседает вирусов и бактерий!
- 9.** Не находиться в местах скопления людей, отменить все культурно-массовые мероприятия!
- 10.** Проветривать помещения и проводить влажную уборку дома и рабочего места!
- 11.** Без особой надобности не ходите в поликлинику!
- 12.** Если Вы заболели – вызвать врача на дом!
- 13.** В период карантина в школах – объяснять детям, чтоб не собирались с друзьями в кафе, игровых и т.д.
- 14.** По возможности дошкольников оставить дома!
- 15.** Если Вам стала известна информация о прибытии с отдыха детей или родителей,

обязательно сообщите руководству детского сада или школы, чтобы как минимум 2 недели сидели дома! Многим это делать неудобно почему-то....т.к. соседка обидится, а подвергать опасности своего ребенка и еще пару сотен детей и воспитателей/учителей – удобно?!

16. Носите маску! Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов – зависит от пропитки и конструкции!



17. Пейте больше подогретой воды! Делайте несколько глотков каждые 15 минут. Даже

если вирус попадет в Ваш рот, питьевая вода или другие жидкости вымывают их через пищевод в желудок, а желудочная кислота пагубно влияет на вирус!

18. Вести здоровый образ жизни, употреблять продукты, прошедшие хорошую термическую обработку, пить бутилированную или термически обработанную воду!

19. Соблюдать респираторный этикет при кашле и чихании!

20. Тайваньские эксперты советуют простую самопроверку, которую мы можем проводить каждое утро: Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание более чем на 10 секунд – если Вы успешно завершите его, не кашляя, не

испытывая дискомфорта, заложенности,

стеснения и т.п. , то это доказывает, что в легких нет фиброза!

