

Превышение эпидпорога по заболеваемости гриппом и ОРВИ, коронавируса - главные темы сегодняшних новостей. Министерство здравоохранения дало рекомендации по предотвращению этих заболеваний. Поэтому стоит задуматься о своей безопасности. Старайтесь избегать больших скоплений людей, воздержитесь от путешествий в страны с неблагоприятной обстановкой по заболеванию коронавирусом

(А лучше всего оставаться дома)

**Правила безопасной жизнедеятельности во время карантина по коронавирусу.**

**Правило 1. Часто мойте руки с мылом.**

Обязательно мойте поверхности с бытовыми дезинфицирующими средствами. Нужно строго соблюдать гигиену рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Тщательное мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности вымыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими спиртосодержащими салфетками.



**Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет.**

Вирусы от больного человека к человеку здоровому передаются воздушно - капельным путем (при чихании или кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от больного. Не трогайте руками нос и рот, так как вирусы попадают к нам в организм именно этими путями. Надевайте маску или иные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

**Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон. Потребляйте продукты богатых белками, витаминами и минеральными веществами. Физические упражнения и нагрузки очень полезны в этот период и увеличивают сопротивляемость организма к заражению коронавирусом.



**Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.**

Среди всех средств профилактики особое место занимает медицинская маска, благодаря которой ограничивается распространение вируса. Медицинские маски используются там, где большое скопление людей, а также при поездке в общественном транспорте в период роста вирусно - респираторных инфекций. Медицинские маски также используются при уходе за больными острыми вирусными респираторными инфекциями. При риске заражения другими вирусными инфекциями, передающимися воздушно - капельным путем.

**Как правильно носить маску?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат от двух до шести часов. Стоимость этих масок различная, из - за разной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать сами себя заново. Какой стороной носить медицинскую маску

совершенно неприципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску. - маска должна тщательно закрепляться и плотно закрывать нос и рот, не оставляя зазоров; - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством. - влажную или отсыревшую маску, необходимо заменить на сухую; - не используйте вторично одноразовую маску; - использованную одноразовую маску следует незамедлительно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

**Правило 5. Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?**  
Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.  
**Каковы симптомы гриппа / коронавирусной инфекции? /**  
Высокая температура тела. Озноб. Головная боль. Слабость. Заложенность носа. Кашель. Затрудненно дыхание. Боли в мышцах.  
Конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть желудочно - кишечные расстройства: тошнота, рвота, диарея.

