



Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по защите от новой коронавирусной инфекции

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и др.), используя бытовые моющие средства. Это поможет удалить вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому

необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от больных.

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заражения.

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

Отменив лишние поездки и избегая многолюдные места, можно уменьшить риск заражения.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Соблюдайте режим, высы-

пайтесь, употребляйте в пищу продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами, не забывайте про физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- ▶ при посещении мест массового скопления людей, при 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.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Их стоимость варьируется из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать сами себя повторно. Какой стороной внутрь надевать медицинскую маску – принципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- ▶ маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- ▶ старайтесь не касаться поверхности маски при ее снятии; если же это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или протрите их спиртовым средством;

- ▶ влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- ▶ не используйте одноразовую маску повторно;

▶ использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в мусор.

При уходе за больным, после окончания контакта с ним, маску следует немедленно снять. Затем необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

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.

Фото: сояга / Pixabay



НЕЛЬЗЯ ВСЕ ВРЕМЯ НОСИТЬ ОДНУ И ТУ ЖЕ МАСКУ, ТЕМ САМЫМ ВЫ МОЖЕТЕ ИНФИЦИРОВАТЬ САМИ СЕБЯ ПОВТОРНО

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

Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски, необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. В Австрии следует звонить по круглосуточному телефонному номеру **1450**. Общую информацию можно получить по телефону **0800 555 621**.

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, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

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

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния в таком случае идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Вызовите врача по круглосуточному телефонному номеру **1450**.

Выделите больному отдельную комнату в доме / квартире. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее одного метра от заболевшего.

Ограничьте до минимума контакты между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Следите за чистотой, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и пр.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи. ■

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Откажитесь от поездки, если у вас появились высокая температура и кашель



При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания как можно скорее обратитесь за медицинской помощью. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу



Избегайте близких контактов с людьми, которые имеют признаки высокой температуры или кашляют



Часто протирайте руки антисептическими спиртосодержащими средствами или мойте руки с мылом и водой



Не прикасайтесь к глазам, носу или рту



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки



Используя маску, убедитесь в том, что она прикрывает рот и нос. Надев маску, старайтесь не прикасаться к ней. Выбросьте одноразовую маску сразу же после использования и вымойте руки



Если вы почувствовали себя нездоровым в поездке, как можно скорее сообщите об этом экипажу и обратитесь за медицинской помощью



При обращении за медицинской помощью расскажите врачу, совершали ли вы до этого какие-либо поездки



Употребляйте только тщательно приготовленную пищу



Избегайте близких контактов с больными животными и не берите их с собой в поездки


