

Инструкция для студентов по профилактике коронавирусной инфекции

Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
- Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками, карманными антисептиками.
- Чаше чистите и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь на работе. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов клавиатура, пульты и др.) удаляет 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 1 метра от больных.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.
- Надевайте маску, чтобы уменьшить риск заболевания.
- Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования.
- Многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.
- Важно! **Через два-три часа постоянного использования маску надо менять.** Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.
- При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования сразу выбрасывайте.
- В период эпидемии старайтесь не посещать места скопления людей, будьте особенно осторожны в общественном транспорте, не забывайте продезинфицировать заведомо «опасные» поверхности.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

- Неправильное питание, плохой сон и сильный стресс снижают сопротивляемость иммунной системы организма к инфекции. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.
- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
- Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, не пренебрегайте ежедневной физической активностью.

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, 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?

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 поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы в специальные контейнеры.

Правило 5. Что делать, если вы заболели ОРВИ, гриппом или подозреваете у себя коронавирусную инфекцию?

Не пытайтесь перенести заболевание на ногах. Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Кроме коронавируса, есть множество заболеваний, которые требуют особого лечения. Вызывать врача стоит уже для того, чтобы исключить эти заболевания.

Во все время болезни соблюдайте постельный режим, пейте как можно больше жидкости, строго следуйте предписаниям врача.

Возможные симптомы гриппа/коронавирусной инфекции:

- высокая температура тела,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,

- кашель,
- затрудненное дыхание,
- боли в мышцах,
- конъюнктивит.

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

Общие правила:

Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений. Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство и носите его всегда с собой. Это поможет организовать профилактику коронавируса, где бы вы ни находились.. Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо. Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми.

