

Гигиена – профилактика вирусных инфекций

Коронавирус – респираторный вирус. Он передается главным образом воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например, при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя – это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз невымытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Часто проветривайте помещения (не менее 3 раз).

Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, оставайтесь дома и вызывайте врача.

В условиях самоизоляции очень важно соблюдать гигиену жилища. Чистый дом – это главное условие от заражения, особенно если все дома.

Жилище необходимо содержать в чистоте и регулярно проветривать. Влажную уборку проводить 2-3 раза в неделю.

Если же в помещении находится заболевший человек, то влажная уборка всех поверхностей, которых касаются члены семьи, проводится ежедневно с добавлением дезинфицирующих средств. Важное правило – не пренебрегайте инструкцией по использованию того или иного средства, т.к. при неправильном использовании они могут быть токсичны либо мы резко можем снизить эффективность дезинфицирующего средства.

Проветривать помещение рекомендуется не реже 3 раз в день по 10 минут.

Следите за температурным режимом, оптимальный для жилых помещений – 18-20°C.