

Правила профилактических мероприятий коронавируса.

Профилактика коронавируса у человека в 2020 году — это комплекс мер, направленный на усиление защиты организма в борьбе с инфекцией.

Чтобы избежать заражения, важно соблюдать несложные правила профилактики коронавируса.

- Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, поверхностей гаджетов и электроники — экран смартфона, пульта дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т.д.;
- Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений.
- Следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия.
- Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук. Ученые говорят, что люди неосознанно совершают такие прикосновения не менее 15 раз в час.
- Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем (в форме спрея) 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). Отдавайте предпочтение снекам и продуктам в герметичной индивидуальной упаковке. Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми.
- Старайтесь не здороваться за руку и не целоваться при встрече с малознакомыми людьми. Эти нормальные меры профилактики коронавируса не должны восприниматься окружающими, как проявление пренебрежения.

Очень важно соблюдать правила профилактики коронавируса при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой.

Среди мер обязательной профилактики является правильное **ношение медицинских масок**.

Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным.

Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. После каждого использования, важно менять медицинские маски. Повторное использование таких средств профилактики и передача их другим людям категорически запрещены.