

## Неспецифическая профилактика в борьбе с COVID-19

Ни для кого не секрет, что лучшая защита от гриппа и COVID-19 — это вакцинация. Но только вакцинацией профилактика не ограничивается.

Неспецифическая профилактика является важнейшей составляющей в борьбе с COVID-19.

Вирусы передаются воздушно-капельным путем, например, при чихании, кашле или разговоре. Образующийся при этом поток воздуха помогает вирусу перемещаться и достигать «цели» - другого человека.



Сохраняя дистанцию при общении не менее 1,5 метров, вы снижаете шанс для вируса попасть в организм с вдыхаемым воздухом.

А при кашле и чихании - прикрывать рот и нос сгибом локтя или одноразовыми салфетками. Использованную салфетку нужно выбросить и обязательно вымыть руки с мылом или обработать антисептиком.

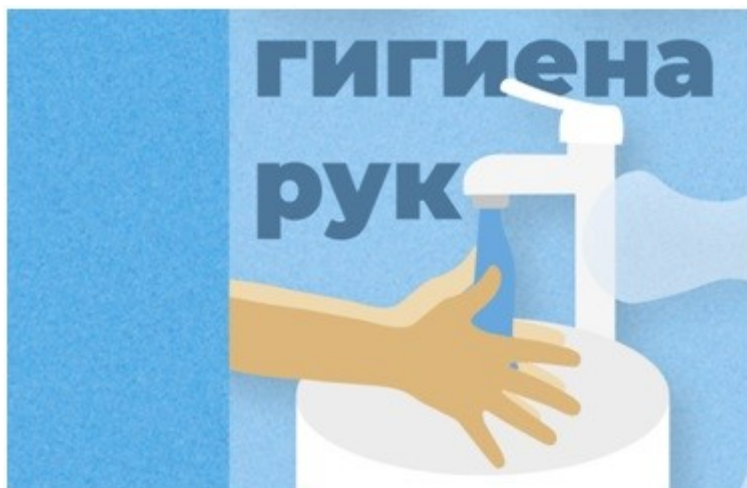
Не превращайте руки в фактор передачи инфекции!

Гигиена рук - важная мера профилактики коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы, а если нет возможности помыть руки, нужно использовать антисептик.

Тщательно мойте руки перед приготовлением пищи, после туалета, при возвращении домой, после посещения общественных мест и поездок в транспорте.

Важно! Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот.

На время пандемии лучше избегать необязательных поездок и многолюдных мест. Но если посещение общественных мест необходимо, воспользуйтесь медицинской маской. Она



уменьшит риск передачи инфекции.

Кроме того, медицинскую маску надо использовать при общении с больными любыми острыми респираторными вирусными инфекциями.

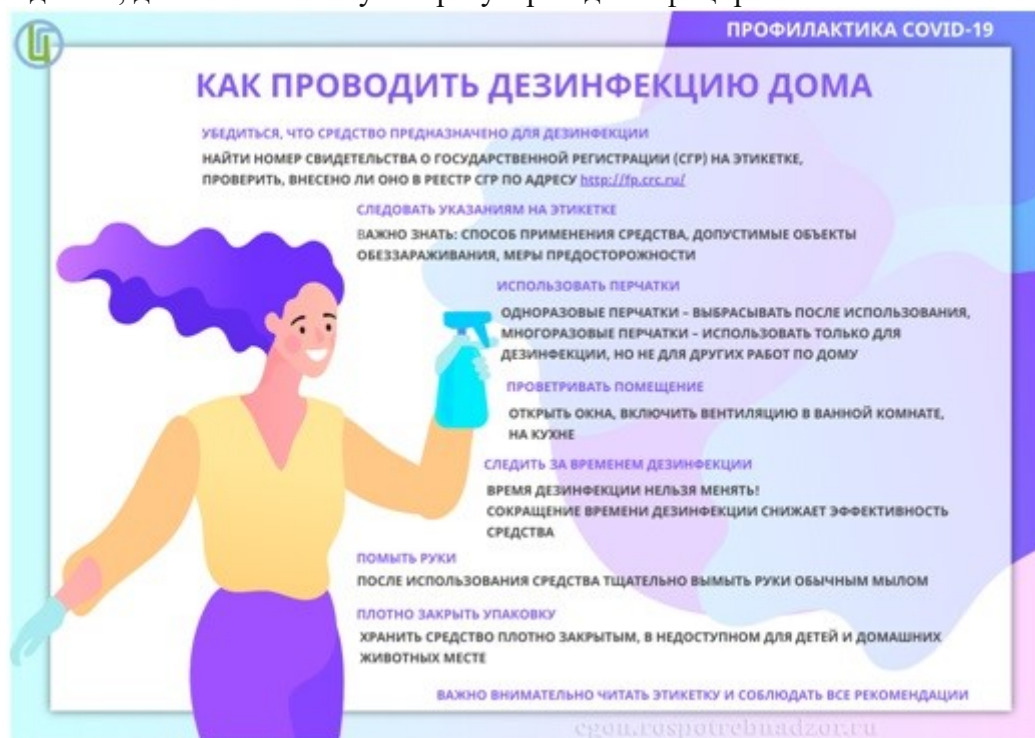
Но мало просто использовать маску, нужно делать это правильно:

- маска может быть одноразовой или многоразовой. Одноразовую маску нельзя использовать вторично, а многоразовую необходимо ежедневно стирать;
- маска должна плотно прилегать к коже лица, полностью закрывать рот, нос и подбородок;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- использованную одноразовую маску нужно поместить в полиэтиленовый пакет и выбросить в отходы, затем тщательно

вымыть руки с мылом или обработать антисептиком.

Важно! Нельзя все время носить одну и ту же маску: это только повысит риск инфицирования.

Не забудьте о профилактических мероприятиях дома! Это не значит, что дезинфекции нужно подвергнуть всю квартиру: влажной уборки будет достаточно. А вот критические объекты, на которых могут сохраняться возбудители инфекции, например, дверные ручки, выключатели, клавиатуру компьютера, гаджеты, действительно лучше регулярно дезинфицировать.



### КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТАМИ?

- Соблюдать требования к гигиене рук
- Регулярно обрабатывать телефон антисептическими средствами
- Чехол при обработке снимать и обрабатывать отдельно

### КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ГАДЖЕТЫ

- Использовать средства, предназначенные для обработки поверхностей
- Учитывать рекомендации производителей гаджетов: возможность их мытья и совместимость с дезинфицирующими средствами
- Некоторые виды электроники можно поместить в специальные гладкие чехлы – это упрощает их обработку



Для обеззараживания воздуха достаточно просто проветрить комнату.

Важно! Уничтожить все микробы невозможно. Тотальная дезинфекция невыполнима, бессмысленна и вредна!

Несомненно, вакцинация - самый эффективный способ защиты от инфекций. Но пренебрегать на этом основании другими средствами неправильно. Тем более что они также доказали свою пользу.

Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты вас и ваших близких от инфекций.

**Берегите друг друга и будьте здоровы!**