

Полезные советы по профилактике коронавирусной инфекции.

- Соблюдайте социальную дистанцию, носите маску, кашляйте в локоть и не сейте панику.
- Мыло — самое эффективное профилактическое средство от коронавируса.
- Чтобы невзначай не коснуться лица грязными руками, наденьте объемный шарф, по пути к лицу рука обязательно за него заденет.
- Если у вас не было контакта с больным коронавирусной инфекцией или с человеком, приехавшим из другого региона, а также если вы сами никуда не выезжали, то легкое недомогание, насморк и незначительная температура (37,2—37,3°C) — это с большой вероятностью признаки обычного ОРВИ. В таком случае стоит оставаться дома, лучшее лекарство в данной ситуации — постельный режим (плюс обильное питье и промывание слизистых).
- Но если все это длится более трех дней без положительной динамики (даже если симптомы легкие) — это повод пригласить врача на дом. Посещения медицинских учреждений по возможности лучше избегать.
- Если среди ваших родственников или друзей есть заболевшие, и вы имели с ними контакт в период 14 дней до того, как у вас появились кашель, сильная слабость, высокая температура, лихорадка и другие аномальные проявления ОРВИ, это повод как минимум поставить в известность медицинских работников, как максимум — вызвать врача на дом. Уже после осмотра он решит, стоит ли направлять вас на анализ на COVID-19.
- Плохие новости в том, для COVID-19 еще не существует группового иммунитета, вероятность встретиться с ним у наших пожилых родственников очень велика. Так что старайтесь не контактировать с ними. Осторожность стоит проявлять и в отношении людей с тяжелыми хроническими заболеваниями — их наряду с пожилыми людьми нужно особенно беречь.
- Старайтесь не пользоваться общественным транспортом без лишней необходимости, прогулки на свежем воздухе с небольшой нагрузкой очень полезны для иммунитета.

Как и в случае с любым вирусом, главные методы профилактики — это мытье рук, промывание слизистых, которым нельзя давать подсыхать. Для этого стоит следить за влажностью воздуха дома и на рабочем месте, стараться поддерживать не слишком высокую температуру в помещении. Вообще, главное, что стоит делать для профилактики вирусной инфекции — поддержание защитных ресурсов организма. И это под силу каждому — регулярный легкий оздоровительный спорт, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда, сна и отдыха, прогулки на свежем воздухе.