

Правила неспецифической защиты от коронавируса



не всегда.

Правило 2. Используйте медицинскую маску.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно - так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

Правило 3. Соблюдайте дистанцию.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Правило

4. Соблюдайте правила респираторного этикета.

Кашлять и чихать тоже нужно правильно!

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

Правило

5. Откажитесь от необязательных поездок и визитов.

На время неблагоприятной эпидемиологической ситуации лучше избегать поез-

док в переполненном транспорте и многолюдных мест.

Правило 6. Не занимайтесь самолечением.

При появлении любых признаков респираторной инфекции, в том числе коронавирусной инфекции оставайтесь дома. Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

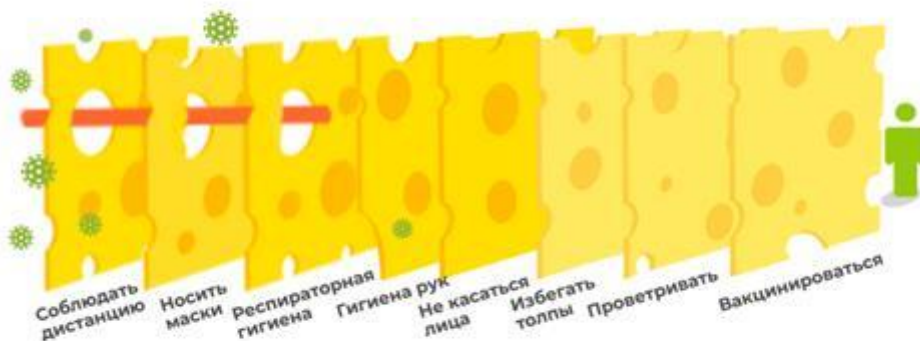
Кстати, для этого случая разработана специальная памятка. Она подскажет, как вести себя в случае простуды и не пропустить ухудшения состояния.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них!

Берегите себя и будьте здоровы!

МЕТОД ШВЕЙЦАРСКОГО СЫРА

Ни одна мера защиты от Covid-19 не работает на все 100%.
Но совмещение таких мер может защитить на 100%



Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них*

*на основании модели, предложенной австралийским вирусологом Эвом Маккеем