

Защита от COVID-19

С наступлением майских праздников начинается сезон загородных пикников, дачных поездок и отдыха на берегу водоемов. Чтобы провести это время с пользой для здоровья, рекомендуем придерживаться простых, но важных правил.



Напоминаем, что COVID-19 передается во время чихания, кашля, в разговоре через невидимые респираторные капли, которые остаются в воздухе в течение долгого времени. Опасно то, что инфицированный человек, даже без симптомов заболевания, может рас-

пространять COVID-19.

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции отдых за городом или на даче — это хорошее решение. В то же время не стоит забывать, что большое скопление людей даже вне помещений связано со значительным увеличением риска инфицирования. В связи с этим стоит подумать о разумном ограничении контактов.

Гигиена рук - это важный и эффективный способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Для того, чтобы мытье рук было эффективным, необходимо, чтобы оно продолжалось **не менее 20 секунд** - не только ладоней, но всех кистей, пальцев, околоногтевых участков. И не забудьте, как следует смыть мыло проточной водой.

Для мытья рук вполне **достаточно обычного, а не антибактериального мыла**. А антибактериальное мыло в быту лучше не использовать - оно может вызывать раздражение кожи и устойчивость микробов к антибиотикам.

Если мыло недоступно, используйте кожный антисептик с содержанием спирта **не менее 60%**.

Спиртосодержащие антисептики могут выпускаться в разных формах - обычного раствора, геля, пропитанных антисептиком салфеток. Все они высокоэффективны, если содержание спирта в них **не менее 60%**.

И не забывайте про гаджеты - их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

Кроме того, важно продолжать носить маску в общественных местах, особенно в магазинах и в общественном транспорте.

Исследования показали, что медицинские маски обладают более сильным защитным действием по сравнению с домашними хлопковыми при инфекциях дыхательных путей. Медицинская маска защищает от контакта с каплями и аэрозолями, которые могут содержать микробы, фильтрует крупные частицы в воздухе при вдохе.

Если же маска тканевая, она должна быть изготовлена из плотного материала, лучше всего из хлопка, быть двухслойной или иметь дополнительный слой в качестве фильтра.

Тканевая маска улавливает мельчайшие капли, которые выделяются во время разговора, кашля или чихания. Вероятно, она может действовать как барьер, защищающий от вдыхания микроскопических капель, но это зависит от плотности материала, из которого изготовлена маска.

Наиболее эффективные тканевые маски состоят из нескольких слоев плотной ткани, такой как хлопок. Многослойная маска не позволит основному количеству капель проникнуть через маску или вырваться из нее.

В теплую погоду маски нужно менять чаще, так как они быстрее становятся влажными, выходит из строя защитный слой изделия и эффективность снижается. Кроме того, лучше отказаться от применения средств индивидуальной защиты темного цвета.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не рекомендует использовать маски или респираторы с клапанами выдоха. Такие маски предназначены для промышленных рабочих, они обеспечивают защиту от вдыхания пыли и более крупных частиц, когда клапан закрывается при вдохе. Этот клапан открывается на выдохе, облегчая дыхание, позволяя любому вирусу проходить через отверстие клапана. Это делает маску неэффективной для предотвращения распространения COVID-19 или любой другой ОРВИ.

Эффективность использования масок выше при правильном использовании.

Надо надеть маску так, чтобы были закрыты рот и нос, и она прилегала плотно к лицу.

Если маска велика, можно завязать ушные петли.

Не нужно прикасаться к маске во время ношения.

Если маска намочила или испачкалась, ее следует заменить на другую.

Снимать маску надо аккуратно, держась за петли для ушей, далее сложить пополам и выбросить, после чего вымыть руки с мылом.

Многоразовые маски нужно стирать с мылом или стиральным порошком как можно чаще, но не реже одного раза в день. Носить использованную маску в отдельном плотно закрытом пакете.

Маски для лица в сочетании с вакцинацией, мытьем рук с мылом, соблюдением социальной дистанции наиболее эффективны в сдерживании распространения COVID-19

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

Соблюдайте рекомендации и будьте здоровы!