

Профилактика коронавируса у человека — как не заболеть

Число только официально зарегистрированных заболевших коронавирусом перевалило за 100 000 человек. Ежедневно число увеличивается на 5-10 тысяч человек. Вирус уже ворвался в Германию, Италию, Францию, Иран, США и еще 107 стран. Включая Россию. Гендиректор ВОЗ уже объявил о международной чрезвычайной ситуации.

Коронавирус особо опасен людям в возрасте от 60 лет и при наличии хронических заболеваний. Основные симптомы – лихорадка, сухой кашель, повышенная температура, головные боли, тошнота, рвота. Часто вызывает осложнение в виде атипичной пневмонии. Подробнее о симптомах коронавируса.

На основе рекомендаций Минздрава РФ, Роспотребнадзора, китайских, американских и российских врачей, мы составили 10 главных правил профилактики коронавирусной инфекции.

Гигиена рук. Это основа защиты от любых вирусов. Еще при вспышке вируса MERS, первые десятки заражений были через кнопку лифта. Используйте антисептические салфетки и гели. Старайтесь не трогать поручни, ручки, кнопки в лифтах. В Китае уже внедряют системы голосового управления лифтов для сдерживания вируса.

Орошение слизистой оболочки носа после посещения общественных мест. Эту меру врачи рекомендуют для профилактики простуды и Гриппа. Для этой цели подойдут физраствор, мирамистин, солевые жидкости – аквамарин и другие.

Готовить еду самостоятельно. Гигиеническая обстановка в сервисах доставки еды мало кому известна. Не рекомендуется употреблять пищу в кафе и ресторанах из многоразовой посуды.

Дезинфекция гаджетов, кошельков и прочих предметов. Как часто вы пользуетесь мобильным телефоном или кошельком в общественных местах? Даже если вы дома вымыли руки, а потом перед едой взяли телефон, вероятность заражения высока. Подойдет любое антисептическое средство или спирт.

По возможности избегать места массового скопления людей. Аэропорты, метро, автобусы, маршрутки, торговые центры, фудкорты и прочие. Если это невозможно, старайтесь соблюдать максимальную дистанцию от людей, особенно с признаками ОРВИ.

Не трогать руками губы, глаза, нос. Эксперты утверждают, что мы это делаем неосознанно до 10 раз в час.

Одноразовые маски. Несмотря на минимальную эффективность, дополнительная защита не помешает. Рекомендуется минимальный зазор между маской и лицом. Срок службы – не более трех часов. Повторное использование не допускается.

Комплексное укрепление иммунитета. Овощи, фрукты, прием витаминов А, С и D способствует укреплению иммунитета и обеспечивает естественную защиту от вирусов и минимизирует возможные осложнения.

Объяснить правила гигиены детям. Они должны понимать всю серьезность угрозы при несоблюдении этих правил. Ограничьте контакт с больными людьми.

Поддерживать чистоту поверхностей в доме. Особенно это касается коридора. Тщательно мойте лапы домашних животных после прогулки.