

Профилактика коронавируса / Коронавирусны профилактикалау

Как не заразиться:

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.

Йогышсызлану:

* Теләсә нинди жәмәгать урыннарында, транспортта, ишек куышларында, акчада, эш урынында, ризык әзерләгәндә жәмәгать куллану оргтехникасында булганнан соң, кулларны юарга. 20 секундтан да ким түгел) һәм кулларның тулысынча корылуына аерым игътибар бирегез.

* Урамнан өйгә кайткач, кулларны һәм битне сабын белән юарга, борынны изотоник тоз эретмәсе белән юарга.

· Биткә, күзләргә-күптән түгел генә юылган куллар белән генә кагылу. Мона керү мөмкинлеге булмаганда, кулларны чистарту өчен спирт нигезендә дезинфекция чаралары кулланырга кирәк.

· Кеше урыннарында һәм транспортта бер тапкыр кулланыла торган медицина битлеген киендерү. Битлекне яңасына 2-3 сәгать саен алыштырырга кирәк, кабат кулланырга ярамый.

· ОРВИ (ютәл, чирләү, борыннан бүлеп бирү) күренекле билгеләре булган кешеләр белән якин элементләрдән һәм бер бинада булудан тыелырга.

* Чикләргә сәламләү, үбешү һәм кочаклау.

* Бүлмәләрне ешрак җилләтергә.

