



Используйте для ссылок адрес этого материала в Интернете: <https://v102.ru/news/87250.html>

Источник: ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО «ВЫСОТА 102» - <https://v102.ru>

«Капитал МС»: десять шагов для волгоградцев, чтобы избежать встречи с коронавирусом

31.03.2020 10:13 МСК



Во многих странах мира и в нашей стране сейчас **отмечается неблагоприятная эпидемическая ситуация**, связанная с распространением коронавирусной инфекции. Всемирная организация здравоохранения признала распространение этого заболевания пандемией, то есть эпидемией, характеризующейся распространением инфекционного заболевания на территории не только отдельных стран, но и сопредельных государств и многих стран мира.

В компании «Капитал медстрахование» подытожили информацию о коварном COVID-19 и рассказали читателям ИА «Высота 102» о главных требованиях личной гигиены и безопасности, соблюдение которых позволит избежать встречи с опасным вирусом.

Как передается коронавирус?

- воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре)
- воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе)
- контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода)

Факторы передачи:

- воздух (основной)
- пищевые продукты и предметы обихода, загрязненные вирусом.

Основные симптомы заболевания:

- высокая температура тела
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- одышка
- ощущения сдавленности в грудной клетке

Что делать, если у вас признаки коронавирусной инфекции?

Заниматься самолечением ни в коем случае не стоит.

- Оставайтесь дома;
- Вызовите врача;
- Следуйте назначенному лечению.

Что делать, если вы контактировали с человеком, прибывшим из страны, входящей в зону повышенного риска или сами прибыли из такой страны, но признаков коронавирусной инфекции у вас пока нет?

Если за последние 14 дней Вы посещали страны с неблагополучной эпидемиологической ситуацией по коронавирусу или Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска:

- оставайтесь дома;
- позвоните на горячую линию комитета здравоохранения Волгоградской области Колл-центра по коронавирусу с 9-00 до 21-00 – вопрос – ответ – 8-800-200-86-76
- строго следуйте всем указаниям
- старайтесь ограничить внешние контакты.

10 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:

1. **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
2. **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.
3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). При вынужденном общении с такими людьми старайтесь соблюдать дистанцию 1-1,5 м.
4. **Мойте руки** правильно после возвращения с улицы, посещения общественных мест, контактов с посторонними людьми и т.д. Правильное мытье рук предусматривает тщательное мытье с использованием мыла и воды в течение не менее 20 сек, с промыванием всех межпальцевых складок. Используйте спиртосодержащий гель (например, санитайзер), спиртосодержащие антисептические салфетки. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.
5. Чтобы не допустить попадания бактерий и вирусов на слизистые оболочки, через которые они проникают в организм, **не прикасайтесь руками** к носу, рту, не трите глаза грязными (то есть не только что вымытыми) руками. Заодно лучше не трогать волосы, бороду, усы.
6. **Научитесь безопасно чихать и кашлять**. При чихании или кашле нужно прикрывать нос и рот бумажной салфеткой, после использования ее необходимо сразу выбросить в мусорную корзину с крышкой и вымыть руки. Если под рукой нет салфетки, чихать и кашлять лучше в локтевой сгиб, не в ладонь.
7. **Дезинфицируйте** спиртосодержащими салфетками гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым регулярно прикасаетесь.
8. **Регулярно проветривайте помещения**, в которых находитесь и старайтесь поддерживать в них необходимую влажность.
9. **Ограничьте** при приветствии тесные объятия, поцелуи и рукопожатия.
10. **Пользуйтесь только индивидуальными предметами** личной гигиены (полотенце, зубная щетка), по возможности шире используйте одноразовые полотенца.

Куда пожаловаться на отсутствие масок в аптеках?

По вопросам отсутствия в аптеках медицинских масок и противовирусных препаратов звоните на бесплатную горячую линию Росздравнадзора 8 (800) 550-99-03.

