

# ПАМЯТКА ПАЦИЕНТАМ ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

(а также других инфекций, передающихся воздушно-капельным путем)

## 1. Избегаете контакта с больными людьми:

- 1) **Реже посещайте места скопления людей** (гипермаркеты, магазины, кинотеатры и т.д.)
- 2) **Не пользуйтесь общественным транспортом или минимизируйте его использование.** Чаще ходите пешком. Пользуйтесь транспортом не в «часы пик». Одевайте перчатки.
- 3) **Носите маски и респираторы.** Менять маски надо каждые 2 часа. Стирать, сушить, гладить маски с целью дезинфекции нельзя!
- 4) **Не здоровайтесь руками.** На руках сосредоточено большое количество инфекции. Чихающий и кашляющий человек закрывает лицо руками. Также человек непроизвольно достаточно часто трогает свое лицо руками, глаза и слизистые оболочки – а это основной способ передачи инфекции. Для приветствия можно использовать локти/стопы.
- 5) **Общайтесь с людьми на расстоянии более 2х метров.** Только так инфекционный материал при чихании и кашле не передается от человека к человеку.
- 6) **Используйте электронные и бесконтактные платежные системы.** На деньгах тоже может скапливаться вирус и находиться там до суток. Не забудьте вымыть руки или продезинфицировать их спиртосодержащими веществами сразу же после контакта с деньгами.
- 7) **Реже посещайте аптеки.** Просите более молодых близких и родственников, чтобы они Вам покупали лекарственные препараты. В домашней аптечке всегда должны быть жаропонижающие препараты (парацетамол, ибупрофен), сосудосуживающие капли, соляные растворы, а также запас базисных препаратов для лечения Ваших хронических заболеваний, если такие у Вас есть (заболевания сердца и сосудов, легких, сахарный диабет). Не занимайтесь самолечением.
- 8) **Не выезжайте за границу Российской Федерации,** в период объявленной ВОЗ пандемии по коронавирусу, особенно в страны, имеющие высокую опасность инфицирования, такие как Китай, Иран, Италия, Франция, Германия, Чехия, Испания.

## 2. Чаще мойте руки, каждые 2 часа, или обеззараживайте руки спиртосодержащими веществами, особенно если Вы

- 1) Были в местах скопления людей,
- 2) Прикасались к дверным ручкам, стенам, выключателям, кнопкам лифтов,
- 3) Ездили в общественном транспорте,
- 4) Прикасались к деньгам,
- 5) Здоровались рукопожатием,
- 6) Посещали тренажерный зал и пользовались разными тренажерами.
3. **Не ходите на работу и вызывайте врача на дом, если у Вас появились минимальные симптомы простуды:** насморк, боли в горле, кашель, затруднение дыхания, повышение температуры тела. Соблюдайте постельный режим во время температуры. Не занимайтесь самолечением. Изолируйте себя от близких. Пользуйтесь индивидуальными гигиеническими средствами, а также индивидуальным полотенцем и посудой.

## 4. В здоровом теле – здоровый дух:

- 1) **Избегайте переохлаждений.**
- 2) **Одевайтесь по погоде.**
- 3) **Тщательно мойте фрукты и овощи, кипятите воду.**
- 4) **Пейте больше воды.** Оптимальное потребление воды 1,5-2л в сутки (если нет запрета употреблять воду по заболеванию).
- 5) **Проводите витаминотерапию.** Употребляйте комплексные витамины, большие дозировки вит. С.
- 6) **Проветривайте помещение,** где Вы находитесь, минимум 2 раза в сутки сквозным проветриванием.
- 7) **Сохраняйте влажность помещений** в пределах 40-60%.
- 8) **Обязательно принимайте препараты базисной терапии** от астмы, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, болезней органов дыхания, назначенные врачом.

## 5. Что нужно сделать в первую очередь, когда Вы пришли домой или в другое помещение:

- 1) **Вымыть руки с мылом.**
- 2) **Прополоскать горло водой или соляным раствором.**
- 3) **Промыть нос соляным раствором.** Использовать готовые растворы, физиологический раствор или приготовить самому (½ чайной ложки соли на стакан кипяченой воды). Мылом мыть нос и горло нельзя!
- 4) **Выпить теплой воды или горячего чая.**
6. **Что делать, если инфекционный материал при кашле или чихании к Вам попал в глаза или на слизистые оболочки:**
  - 1) **Задержите дыхание и выйдете из помещения.**
  - 2) **Немедленно промойте и обработайте антисептическими средствами:** конъюнктиву глаз, слизистую носа – 2% раствором борной кислоты или обильно водой, открытые участки тела обработать 70% раствором спирта или спиртосодержащего вещества, рот и горло – прополоскать 70% раствором спирта или обильно водой.
  - 3) **Наблюдайте за собой в течение 14 дней.** При первых симптомах простуды, повышении температуры тела – срочно обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением.