

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ !



Как обезопасить себя в период карантина.

Мы все сейчас переживаем сложный период: самоизоляция, отмена планов, новые условия работы и в целом напряжённая обстановка, в которой непросто продолжать привычный образ жизни. В этой ситуации прежде всего важно сохранять равновесие, проявлять заботу к себе близким и помнить несколько правил, которые помогут обезопасить себя во время карантина. Регулярно мойте руки. Тщательно и с мылом, желательно не меньше минуты.

Делайте это как можно чаще: после улицы, в заведениях, в торговых центрах, после контакта с животными. Берите с собой антисептик на случай, если у вас не будет возможности помыть руки, надевайте одноразовые перчатки и имейте при себе салфетки, чтобы избежать соприкосновения с поверхностями. Держите дистанцию в местах скопления людей. Если вы вынуждены выходить из дома, старайтесь в общественных местах держать дистанцию от других людей не меньше метра. Особенно сложно выполнить это правило в транспорте, поэтому не передвигайтесь в час пик, переходите в максимально свободные вагоны и автобусы, а лучше, воспользуйтесь такси. Дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь. На предметах вирус может существовать в течение нескольких часов, поэтому вещи и поверхности, с которыми часто контактируете, нужно дезинфицировать. В первую очередь это телефоны, банковские карты, ручки дверей. Для этого подойдет раствор хлора (5 к 1 хлора и воды). После возвращения с улицы все вещи оставляйте при входе (одежду, ключи, сумки) и ничего не трогайте, пока не помоете руки. Не трогайте лицо. Вирус передаётся через слизистую, поэтому возьмите в привычку не трогать руками нос, рот и глаза в общественных местах, хотя бы пока не обработаете руки дезинфектором. При подозрении на вирус обезопасьте близких. Если вы обнаружили у себя симптомы, то нужно ограничить контакты с домашними. Спите в разных кроватях, разделите все предметы быта, часто стирайте одежду и постельное белье, регулярно дезинфицируйте и проветривайте помещение. И, безусловно, вызовите врача на дом. Или воспользуйтесь бесплатной горячей линией, её сейчас открыли, там вам окажут помощь и объяснят дальнейшие действия. Но ни в коем случае не начинайте лечение самостоятельно — так вы можете усугубить состояние.