

Рекомендации врача

Соблюдайте гигиену рук

Для инактивации вируса, если он попал и закрепился на коже, необходимо и достаточно мыть руки в течение 30 сек. с мылом под проточной водой. Спиртосодержащие спреи можно использовать тогда, когда нет возможности вымыть руки полноценно, но лучше ими не злоупотреблять, чтобы не убить полезные бактерии на коже.

Правильно сушите руки

После мытья необходимо хорошо высушить руки: дома — полотенцем, которое необходимо чаще стирать в горячей воде, в поездках и общественных местах — только одноразовыми бумажными полотенцами.

Откажитесь от объятий

Здороваясь или приветствуя друг друга, не пожимайте друг другу руки и временно откажитесь от объятий даже с близкими друзьями, с которыми давно не виделись.



**Ольга Леонидовна
ШЕСТОВА**

Физиолог, медицинский работник, главный редактор программы «Пора лечиться правильно»

Рекомендации врача



Ольга Леонидовна
ШЕСТОВА

Не трогайте лицо руками

Не трогайте лицо, глаза, нос и рот руками, так как инфекцию можно занести с кожи рук в организм.

Используйте личные вещи

Не пользуйтесь чужими полотенцами, чашками, столовыми приборами.

Соблюдайте чистоту

Регулярно проветривайте помещение, дома чаще делайте влажную уборку, регулярно протирайте ручки дверей, клавиатуру, другие гарнитуры компьютера и мобильных устройств.

Прикрывайте рот и нос при кашле

Если Вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос сгибом локтя. Салфетку нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер с крышкой, а руки вымыть с мылом.

Рекомендации врача



**Ольга Леонидовна
ШЕСТОВА**

Носите перчатки

Когда приходится пользоваться общественным транспортом: всегда надевайте перчатки (обычные трикотажные или вязаные), когда выходите из дома, и снимайте их в помещении. Они будут собирать бактерии, которые иначе оказались бы на ваших руках. При этом желательно каждый день менять их на чистые, а вчерашние стирать при высокой температуре. Возможно, это покажется вам хлопотной затеей, но если вы всерьез переживаете насчет заражения — минимизируйте шанс перенести инфекцию с рук на лицо.

Оставайтесь дома в случае первых симптомов

Если Вы чувствуете, что заболеваете или заболел ваш друг, родственник, с которыми Вы проживаете вместе в одной квартире, не ходите в школу, на работу, в гости или на концерты, чтобы не заражать других людей.

Используйте маски по назначению

Маска не защищает здорового человека от вируса, он легко проникает через ткань. Маску следует использовать источнику или потенциальному источнику инфекции, т.е. когда заболели или в течение 14 карантинных дней после контактирования с заболевшим. Чтобы не заразить других, следует менять маску через каждые 2-3 часа.

Рекомендации врача



**Ольга Леонидовна
ШЕСТОВА**

Питайтесь правильно

Следует обратить особое внимание на полноценное питание, включающее не менее 5 порций овощей и фруктов в день, не забывать орехи, фасоль, горох. По возможности ограничить углеводы, поменьше добавленного сахара, в том числе в сладких напитках. Предпочтение следует отдать хлебобулочным изделиям из цельнозерновой муки. В отличие от препаратов из аптеки, витамины и микроэлементы из продуктов питания работают на усиление естественного иммунитета.

Не забывайте про лекарства

Если Вы принимаете на постоянной основе препараты, прописанные врачом, не забывайте о них. Это нужно, чтобы не ослаблять организм, заставляя работать его на 2 фронта -- от хронического заболевания и от вторжения возможного вируса.

Будьте бдительны

COVID-19 представляет особую опасность для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, людям после 60 лет. Поэтому при малейшем подозрении на инфекцию или контактирование с инфицированным, откажитесь от визита к пожилым людям и людям с ослабленным здоровьем.

Откажитесь от путешествий

Откажитесь от поездки в страны, где зарегистрированы случаи COVID-19. При возвращении из таких стран необходимо соблюдать самоизоляцию в течение 14 дней.