

«Приведенные рекомендации взяты из официальных рекомендаций Центра по контролю и профилактике заболеваний США, Всемирной организации здравоохранения и мэрии Москвы, поэтому нам кажется, что они достойны доверия. Также мы изучили рекомендации специалиста по риск-коммуникации Peter M. Sandman.

В каждой карточке приведен простой совет и более подробное описание, на основе чего такой совет сформулирован.

В процессе поступления новой информации мы будем расширять список советов или вносить правки в старые. Оставайтесь с нами (но не слишком близко) и следите за обновлениями!»

@ZareshaiBot

Мойте руки чаще. Минимум в течение 20 секунд.

Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует «часто мыть руки с мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после посещения туалета, до еды и после сморкания, кашля или чихания».

Если мыло и вода недоступны, а руки не загрязнены, вы также можете использовать дезинфицирующее средство для рук.



потрите ладонью об ладонь



правая ладонь по тыльной стороне левой ладони и наоборот



потрите внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



потрите тыльной стороной пальцев по ладони другой руки



потрите пальцы круговыми движениями



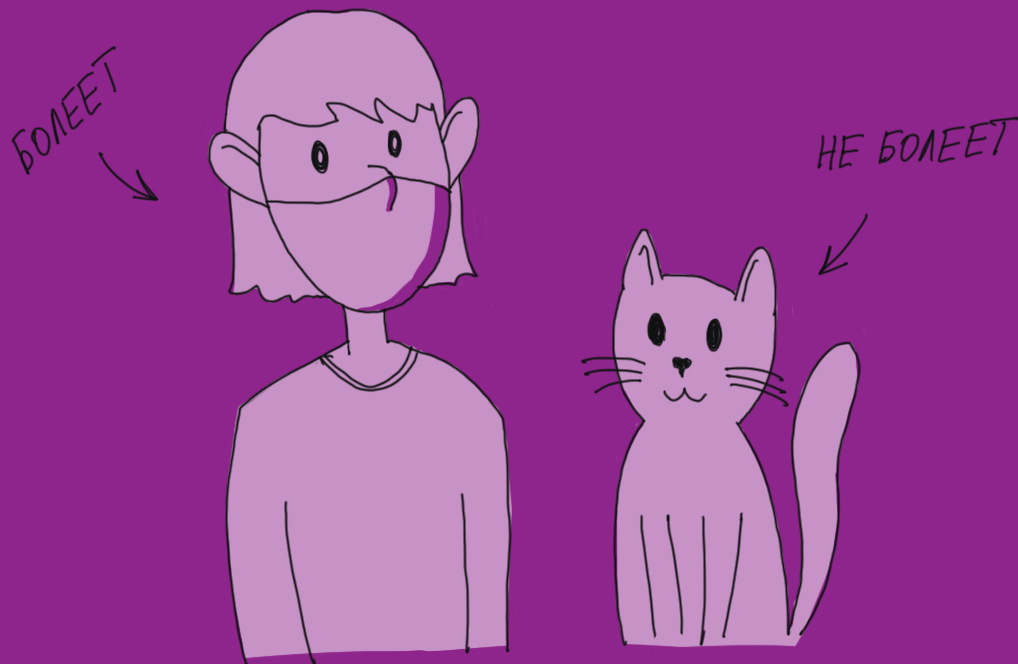
поочерёдно, круговыми движениями потрите ладонь

Бесмысленно носить маску, если вы не болеете.

Если вы болеете, носите маску, чтобы не заразить других.

Центр по контролю и профилактике заболеваний не рекомендует здоровым людям носить маску, она не защитит от вируса.

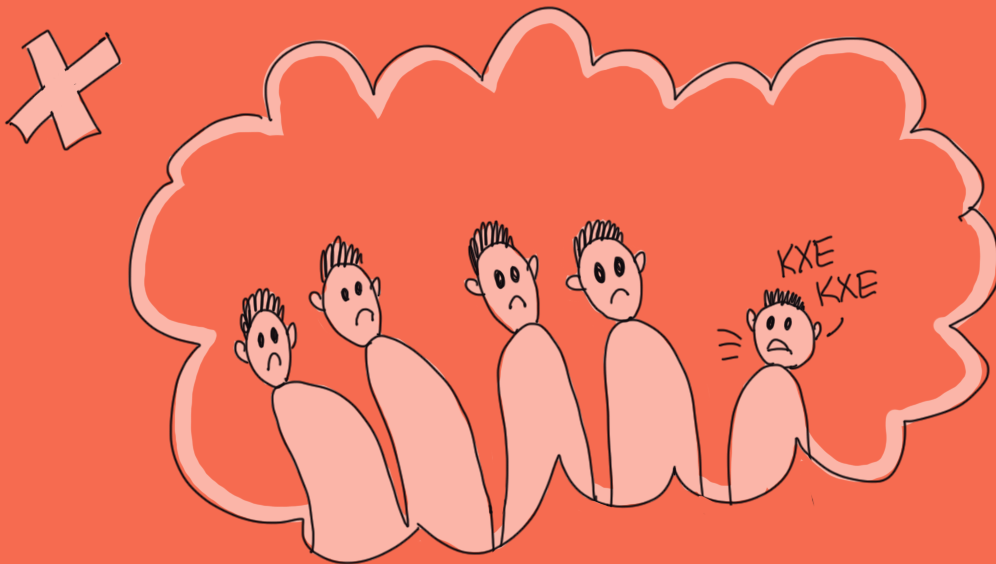
Однако если вы больны, маска может защитить окружающих вас людей. Центр контроля заболеваний рекомендует, чтобы люди, у которых проявляются симптомы Covid-19, носили маску " для предотвращения распространения болезни другими".



Выбирайте занятия так, чтобы уменьшить свой риск заразиться.

- маленькое мероприятие лучше большого
- мероприятие на воздухе лучше мероприятия в помещении
- посмотреть кино дома лучше, чем в кинотеатре
- бесконтактный спорт лучше контактного

Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендовал пожилым людям «как можно больше оставаться дома». Но имейте в виду, что в долгосрочной перспективе такая изоляция может оказать негативное влияние на психическое здоровье людей. Так что **НУЖНО** видеть людей, которых вы любите, но подумайте, как можно организовать это с меньшим риском.

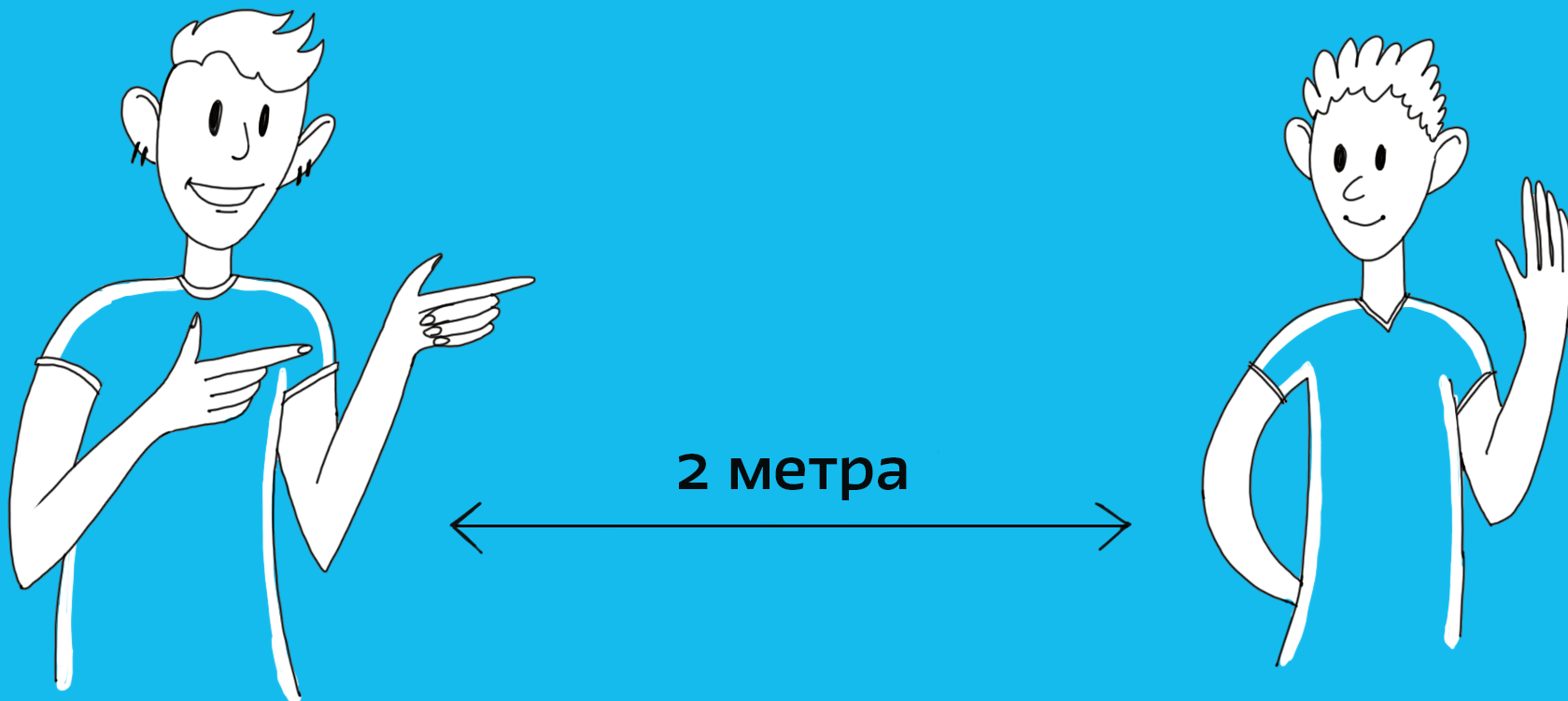


Избегайте здороваться за руку. Держитесь на расстоянии от людей.

Старайтесь избегать рукопожатий, объятий и поцелуев в губы и щеки, используйте бесконтактные приветствия.

Вирус распространяется через капли, выдыхаемые человеком в радиусе двух метров. 2 метра и более – защищают вас от инфицирования через капли.

Чем выше ваши основные факторы риска (возраст, недавняя серьёзная операция, рак, ослабленный иммунитет, астма, диабет и т. д.), тем больше вам следует избегать скоплений людей.



Не трогайте лицо

Существует вероятность того, что на ваших невымытых пальцах будет вирус, и если вы дотронетесь/потрете рот, нос или глаза, вы можете заразиться вирусом.

Замечайте моменты, когда автоматически касаетесь лица. Попросите окружающих указывать на это, когда забываете. Сделайте это игрой.



Заготовьте продукты и лекарства на случай, если вам придётся болеть или сидеть в карантине.

В большинстве случаев Covid-19 не требует госпитализации. У вас может быть жар, плохое самочувствие и выздоровление в течение нескольких недель.

Если вы заболели, последнее, что вам захочется делать, - это идти в магазин. Хорошей идеей будет приобрести запас еды на пару недель. Ориентируйтесь на меню, которое вы хотели бы получить, будучи дома больным гриппом, а также другие предметы первой необходимости: туалетная бумага, моющие средства, стиральный порошок.



Заготовьте продукты и лекарства на случай, если вам придётся болеть или сидеть в карантине.

Если вы принимаете ежедневные лекарства, то лучше иметь запас больше, чем на неделю.

Увеличивайте запасы постепенно, набирая чуть больше каждый раз, когда вы идёте в магазин. Несколько дней панических покупок и высокого потребления могут привести к ещё большей панике и ненужной нагрузке на систему.

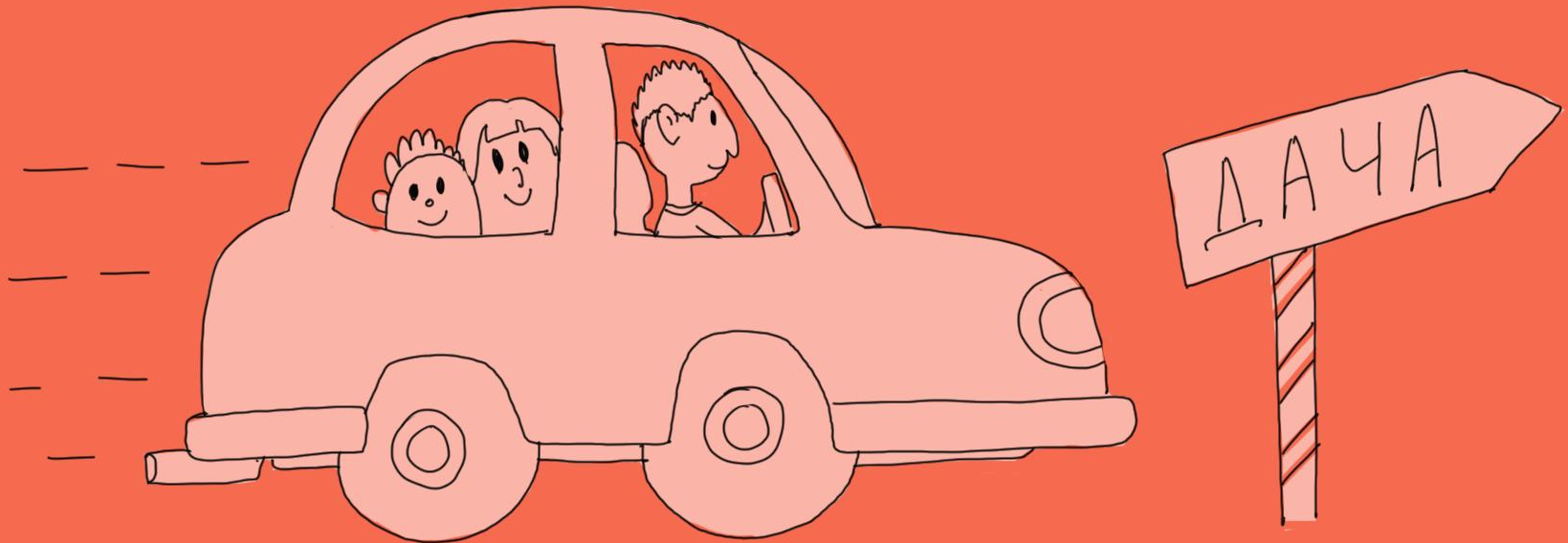
Составьте список покупок и постепенно покупайте то, что будете есть в любом случае. Не покупайте больше, чем нужно в течение двухнедельного периода. Речь не идёт про зомби-апокалипсис и, скорее всего, не будет перебоев с электричеством или водой.



Что делать, если общественные учреждения (включая школы и детские сады) закроют на карантин?

Заккрытие детских учреждений может принести немало осложнений многим семьям. Подумайте, кто будет на подхвате, если вы сами не сможете работать удалённо из дома.

Аналогично стоит подумать про то, что можно будет сделать в случае карантина с пожилыми родственниками, нуждающимися в уходе, и животными.



Как ещё сократить риск заражения?

Откажитесь от визитов в медицинские учреждения без серьёзной необходимости.
Больницы – это очаги распространения инфекции.

Ограничьте свои путешествия или откажитесь от них.

Болезнь может протекать медленно в начале, но потом может произойти резкое ухудшение. Вдали от дома вы можете оказаться без должного ухода. Кроме того, используя общественный транспорт и перемещаясь между населёнными пунктами, вы увеличиваете вероятность заражения не только себя, но и других людей.



Как ещё сократить риск заражения?

Работайте из дома.

Не ждите, пока ваш работодатель предоставит разрешение на работу из дома для всех. Спросите руководителя, допустимо ли это для вас лично.

Выбирайте только самые важные социальные контакты.

По возможности отмените личные встречи, вечеринки, свадьбы. Общайтесь с друзьями дистанционно, вместо личного присутствия пошлите им подарок.



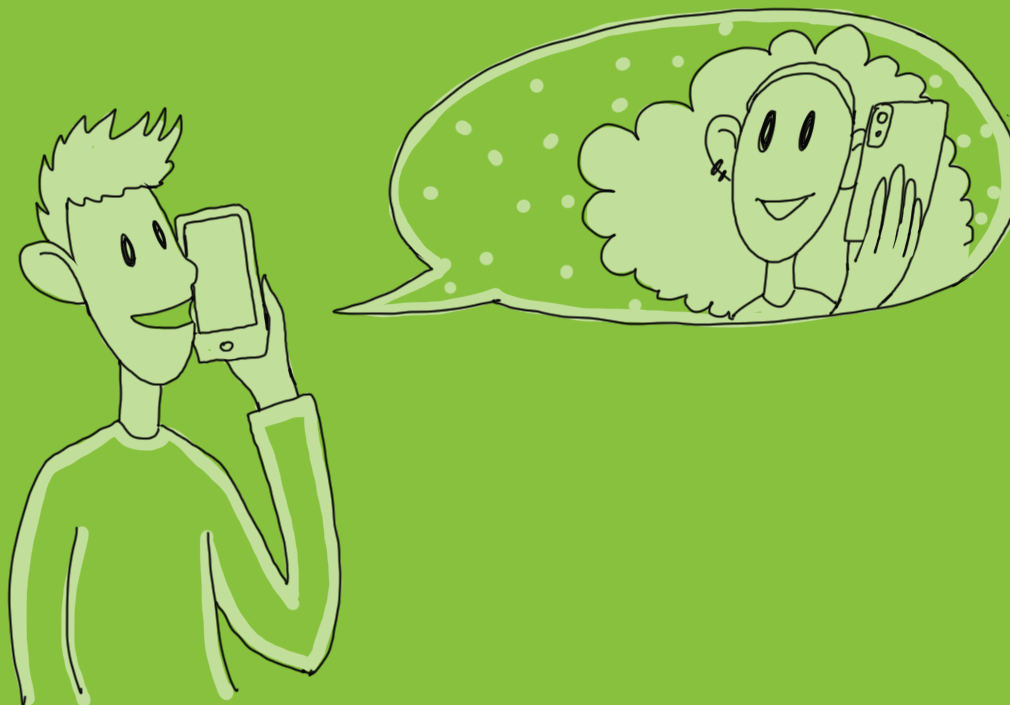
Найдите того, с кем вы всегда на связи

Найдите друга/подругу и договоритесь о взаимной поддержке в случае, если один/одна из вас заболеет. Особенно если вы живёте один/одна.

При появлении случаев заражения в вашем регионе звоните друг другу ежедневно.

Если кто-то болен, звоните ему два раза в день. Обсудите план бесконтактной доставки еды, обезболивающих и назначенных лекарств.

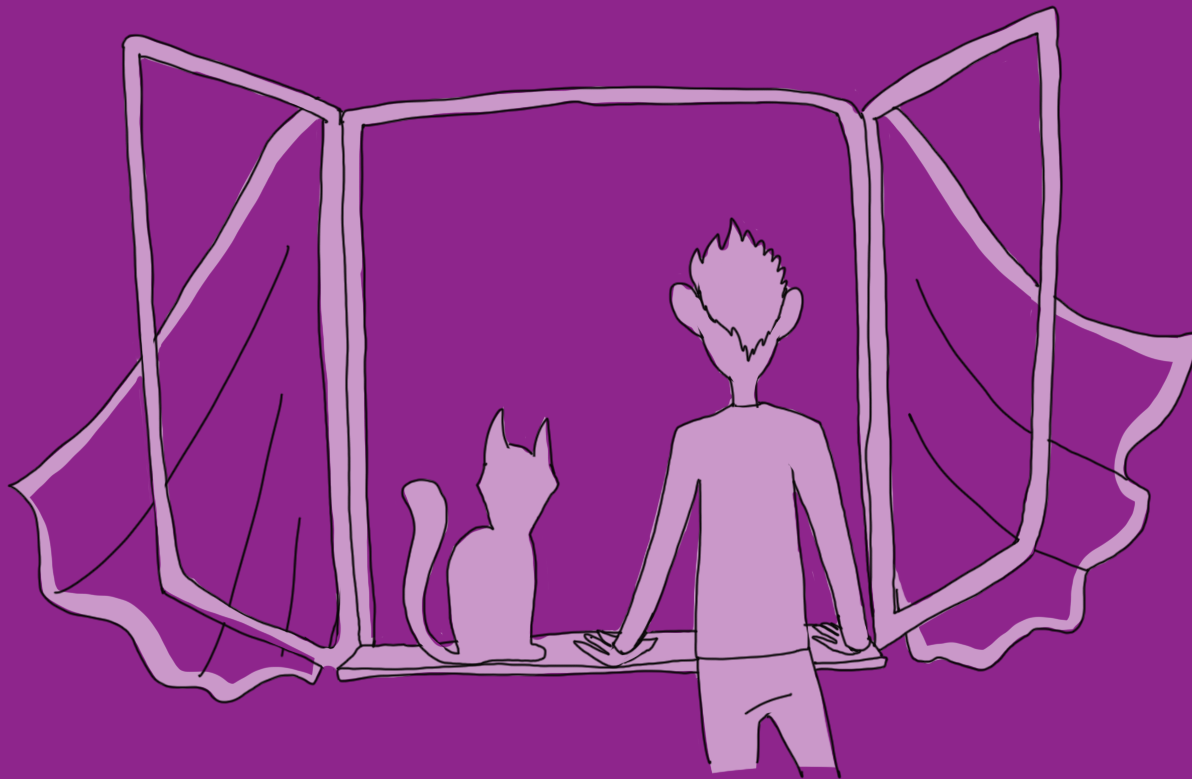
Те, кто уже борются с каким-нибудь тяжелым заболеванием, могут поделиться полезным опытом о подготовке и о том, как справляться с оперативными осложнениями, с которыми могут столкнуться заболевшие.



Открывайте окна, проветривайте помещения

Поддерживайте движение воздуха с помощью вентилятора или открытого окна.

Это помогает уменьшать любые взвешенные капли, в случае, если они представляют опасность, что уменьшает вероятность того, что вы подвергнетесь воздействию вируса, достаточного для возникновения заболевания



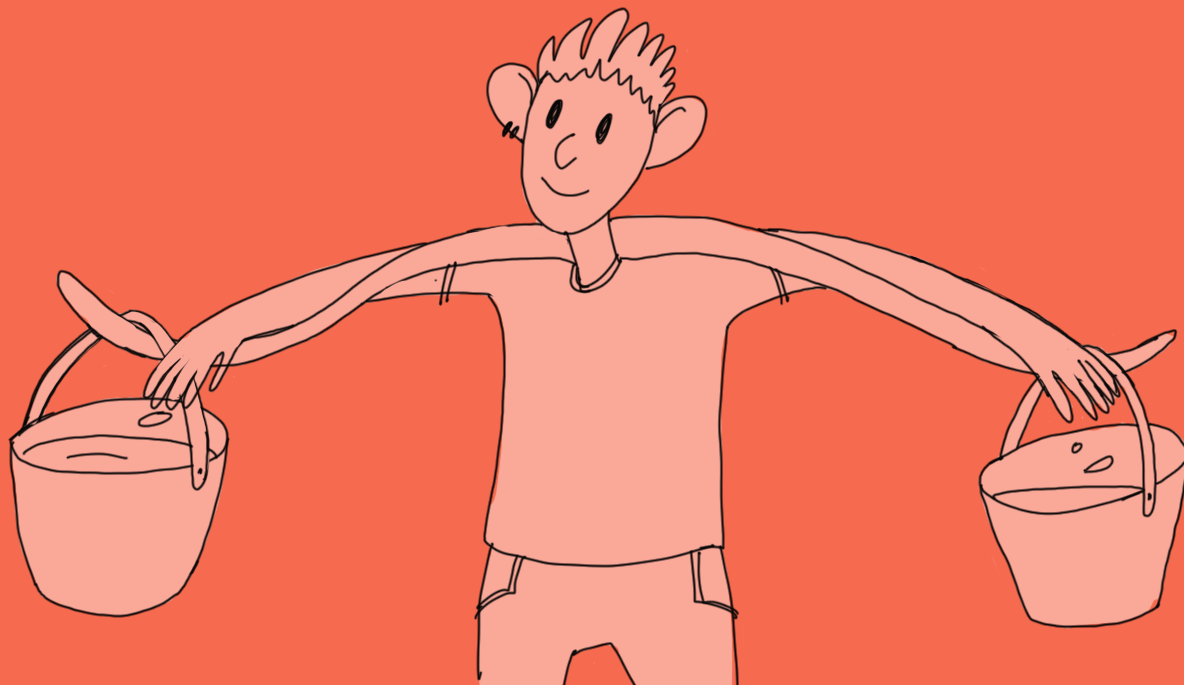
Вода и пища

Это может показаться избыточным, но запаситесь водой на 3 дня. Налейте в 5-литровые бутылки и пусть стоят. Вам нужно по 3 литра на человека в день. Отсюда, на семью из 3 человек — четыре 5-литровые бутылки. Они не займут много места.

Конечно, маловероятно, что водоснабжение перекроют, но вода настолько важна, что лучше исключить такой риск совсем.

Еда, которой нужно закупиться, самая стандартная: следите за балансом белков и углеводов, продукты абсолютно те же, что вы и едите, чтобы не было проблем с ЖКТ.

Можно запастись снеками, чтобы было вкусно нервничать. Подумайте про продукты, которые легко готовить, если заболите.



Содержите дом в чистоте

Подумайте о том, чтобы сделать «буферную» зону для входа в дом. В ней можно снять обувь, одежду, обработать её спреем-антисептиком и себя заодно: руки, лицо.

Это вам особенно нужно, если вы работаете в условиях повышенного риска, таких как больница, дом престарелых и т.д.

Всю почту, посылки и покупки (включая продукты питания), прежде чем приносить в дом, оставьте в этой зоне как минимум на несколько часов.



Носите перчатки

Когда вы выходите из дома, надевайте варежки или перчатки. Не снимайте их в метро, автобусах и общественных местах.

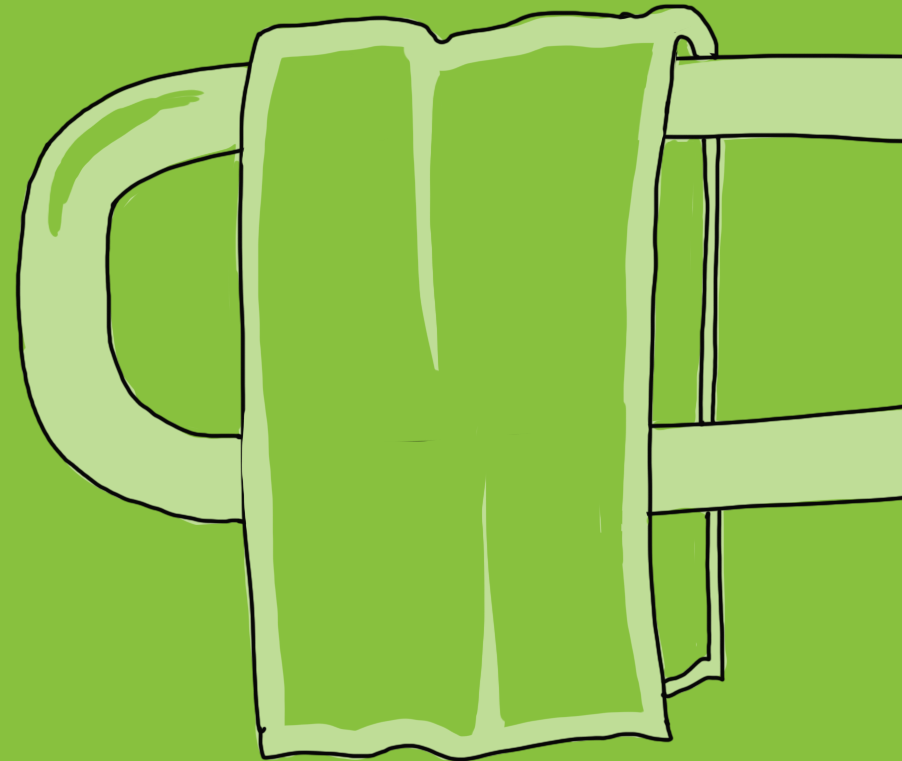
Ежедневно меняйте перчатки, тщательно их стирайте и не носите во влажном состоянии.



Заведите отдельные полотенца для каждого члена семьи или пользуйтесь одноразовыми

Попросите всех в доме пользоваться только своими полотенцами и никогда не трогать полотенца других членов семьи.

Стирайте все полотенца два раза в неделю. Меняйте полотенца, если они не успевают высохнуть после использования. Влажные полотенца - рассадник для вирусов - ОРВИ, гриппа и, да, коронавирусов.



Не унывайте и заботьтесь о других

Главное — сохраняйте здравый смысл, чтобы принимать правильные решения. Если только и делать, что читать тревожные новости — вы перенервничаете и можете совершать нерациональные поступки. Расслабляйтесь, больше общайтесь с друзьями, которые проходят через это вместе с вами.

И помните: вы можете быть в группе низкого риска, но ваш 80-летний сосед или ваш друг, перенёсший недавно операцию на сердце, находится в более опасной ситуации. Если только вы останетесь дома — это вряд ли спасёт много жизней, но если это станет важно для каждого и каждый это сделает — это многое изменит. Распространяйте проверенную информацию и будьте примером для окружающих.



МАДОУ детский сад № 2 г. Ивделя