

Профилактические мероприятия для взрослого человека включают следующие рекомендации:

- 1. Соблюдайте чистоту как дома, так и на работе. Постоянно проводите влажную уборку и проветривание помещений.
- 2. Регулярно пользуйтесь дезинфицирующими средствами для рук, они должны быть вымыты после любого посещения улицы или мест, где есть люди.
- 3. Не прикасайтесь к ранкам на теле. Делать это можно только после тщательной обработки рук антисептиками.
- 4. Обзаведитесь дезинфицирующим средством с распылителем и не расставайтесь с ним. Оно поможет организовать профилактику, где бы человек не находился.
- 5. Старайтесь не обедать в кафе и ресторанах, а готовить еду самостоятельно. Не покупайте фаст-фуд сомнительного качества и изделия с мясом.
- 6. Не употребляйте закуски (печенье, конфеты, снеки, орехи, чипсы) из одной упаковки с другими людьми. Выбирайте только герметическую, плотную и индивидуальную упаковку. Также, нельзя пить из одной бутылки.
- 7. Важно помнить о правилах профилактики при посещении общественных мест. Особенно стоит избегать иностранцев. К таким местам относятся железнодорожные вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, спортивные арены. Лучше не посещать такие места без маски. Нос можно закрыть чистой салфеткой.
- 8. Не здоровайтесь за руку и не целуйтесь при встрече с малознакомыми людьми. Да и со знакомыми, если они были в контакте с иностранцами.
- 9. Следите за чистотой поверхностей своих гаджетов – экран смартфона, пульт, клавиатура, мышь компьютера и так далее.
- 10. Удостоверитесь, что каждый член семьи имеет свои индивидуальные наборы для гигиены.

Стоит помнить, что маска не защищает от коронавируса на 100 %. Но все-таки, какую-то долю защиты дает. И без нее на улицу лучше не выходить. Запрещено прикасаться к маске руками во время использования. После каждой прогулки маску следует менять. Повторное использование и передача их другим людям запрещена.

Что следует сделать для профилактики коронавируса у детей?

Самое первое и важное, что следует предпринять – это рассказать детям о вирусе. Они должны знать каковы риски болезни, пути заражения и меры профилактики. Начиная с 4-х лет дети уже понимают, какая серьезная угроза кроется в невымытых руках. Эти знания следует расширять.

Прочие меры профилактики включают:

- 1. Общее укрепление иммунитета ребенка, которое включает полноценное питание, употребление витаминов и физическую активность, закаливание.
- 2. Избегание контакта с заболевшими.
- 3. Отказ от посещения медицинских учреждений без особой надобности.
- 4. Сведение к минимуму посещений общественных мест.

При возникновении любых признаков, которые указывают на болезнь дыхательных путей, рекомендуется сразу же обратиться в инфекционное отделение.

Официально уже заявили о случаях, когда заражались дети и подростки. Однако летальных исходов среди них пока не было. А это указывает на то, что крепкий иммунитет играет большую роль.