МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ

|  |
| --- |
| *ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ* |

|  |
| --- |
| 1***. Мыть руки с мылом****.* Такая вроде бы простая и элементарная процедура на настоящий момент считается самой эффективной профилактикой COVID-19. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд |

|  |
| --- |
| https://gippokrat.by/wp-content/uploads/2020/04/10_20200203_zaa_p138_002-scaled.jpg2***. Не прикасаться руками к лицу.*** Ученые подсчитали, что в среднем человек за час 25 раз трогает свое лицо руками. При этом этими же руками люди касаются разных поверхностей, на которых может обитать вирус. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос |

|  |
| --- |
| 3***. Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос***, распространение COVID-19 можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки, ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер. Многие люди прикрывают рот и нос во время кашля и чихания ладонями – это неправильно и достаточно опасно. Вирус попадает на руки, которыми человек впоследствии прикасается к различным предметам |

|  |
| --- |
| 4.***Использовать антисептики***. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,12% перекиси водорода |



|  |
| --- |
| 6. ***Социальное дистанционирование.*** Специалисты советуют держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. О рукопожатиях, а тем более об объятиях следует пока забыть |

|  |
| --- |
| 5. ***Использование средств индивидуальной защиты.*** ношение в общественных местах: масок, перчаток |

|  |
| --- |
| 7. ***Ведение здорового образа жизни.*** является одной из основополагающих мер при профилактике коронавирусной инфекции |

 2021

Разработал: врач – эпидемиолог Н.Н.Дедович

 Валеолог Н.И.Юреня тираж 250 экз