

Автор: Медсестра отделения профилактики Алла Макеенко



Даже хорошо изученные вирусы ведут себя по-разному в различных условиях. В осенне-зимний период активизируется циркуляция возбудителей острых респираторных инфекций. К этому приводит холодная и сырая погода, которая вызывает переохлаждение и снижение защитных сил организма. Наблюдается рост заболеваемости COVID-19. Важно, чтобы каждый следовал простым правилам.

Одна из самых эффективных мер профилактики – социальное дистанцирование. Если люди будут избегать посещения общественных мест и ограничивать свои передвижения, риск распространения инфекции уменьшится.

Комплекс мероприятий по предупреждению распространения COVID-19:

- всегда имейте при себе индивидуальный флакон с антисептическим средством для обработки рук;
- надевайте маски или респираторы в закрытых помещениях (в т. ч. – в транспорте и других общественных местах);
- при чихании или кашле используйте носовой платок. Не прикасайтесь руками к губам, носу и глазам немытыми руками;
- регулярно проветривайте;
- постарайтесь организовать свое рабочее место на расстоянии не ближе полутора-двух метров от коллег;
- по возможности решайте вопросы при помощи средств связи;
- избегайте контактных способов приветствия (рукопожатий и иных), без надобности не приглашайте других лиц в служебные помещения или транспортные средства;
- проводите совещания с участием минимального количества людей в просторных, хорошо проветриваемых помещениях;
- не забывайте дезинфицировать мобильные, а также телефоны общего пользования, дверные ручки и другие предметы, которых часто касаетесь;
- избегайте контактов с людьми с признаками респираторных инфекций;
- если у вас появились симптомы – вызывайте врача на дом.