

7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта;

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

Как правильно носить медицинскую маску?

- Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

- Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

- После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

- Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

ПРАВИЛА ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, - это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения

неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час). Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Всегда мойте руки перед едой. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Горячая линия по коронавирусу

Роспотребнадзора:

8-800-555-49-43

В Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, в целях оказания консультационной помощи гражданам и юридическим лицам по вопросам санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей, функционирует Единый консультационный центр.

Центр функционирует в круглосуточном режиме, без выходных дней на русском и английском языках, по телефону 8-800-555-49-43 (звонок бесплатный).

Операторы Единого консультационного центра осуществляют круглосуточный прием звонков, первичную консультацию, а также, по отдельным вопросам перенаправляют в территориальные органы и организации Роспотребнадзора.

Консультации специалистами проводятся в соответствии с режимом работы: пн.-чт. с 9-00 до 18-00 час., пт. с 9-00 до 16-45 час.

ВСЕМ СТУДЕНТАМ МФК КГМУ НЕОБХОДИМО:

Выполнять вышеперечисленные правила

В случае заболевания проинформировать классного руководителя о предварительном диагнозе

Ежедневно с 23.03.2020 г. проходить дистанционное обучение.

С дополнительными материалами по коронавирусной инфекции вы можете ознакомиться перейдя по ссылке <https://kurskmed.com/news/read/4683>

Свои вопросы вы можете задать по адресу covid.kurskmed@yandex.com

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!