

Чтобы не заразиться коронавирусом

1. Сделайте прививку от COVID-19. После вакцинации необходимо соблюдать все меры индивидуальной профилактики. Иммуитет после прививки начинает формироваться не сразу, наиболее полная защита формируется через 1-2 недели после введения второго компонента;
2. воздержитесь от посещения мест массового скопления людей (стадионов, развлекательных заведений и др.), избегайте ненужных поездок;
3. избегайте контактов с людьми, у которых уже есть симптомы респираторной инфекции;
4. ограничьте контакты на близком расстоянии (ближе 1,5 метра);
5. используйте средства защиты (медицинские маски) при контакте с людьми, у которых есть симптомы респираторной инфекции;
6. после посещения улицы мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд;
7. если мыло и вода недоступны, то как можно чаще протирайте руки антисептиками на спиртовой основе;
8. не касайтесь руками глаз, рта и носа, если они не вымыты или не обработаны антисептиками;
9. соблюдайте «респираторный этикет» (при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования; при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода.);
10. побольше гуляйте на свежем воздухе в парках, скверах, вдали от людей;
11. чаще проветривайте жилое помещение.

Будьте здоровы!

Заведующий отделением
ИО и ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова