

# Как защитить себя от коронавируса?

## Правила поведения

- Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах.
  - При необходимости надевайте маску, но знайте, что она не защищает глаза.
  - Старайтесь не пользоваться общественным транспортом, выбирайте такси.
  - Расплачивайтесь бесконтактной картой, а не наличными.
  - Максимально сократите прикосновения к поверхностям, предметам и людям в общественных местах.
  - Не касайтесь немытыми руками рта, носа и глаз (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
  - Носите с собой одноразовые салфетки. Прикрывайте салфеткой нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, после использования уберите её в пластиковый пакет или выбросите в закрывающуюся крышкой мусорную корзину.
  - Носите с собой дезинфицирующее средство для рук (гель), чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
  - Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
  - Всегда мойте руки перед едой. Мытье с мылом удаляет вирусы.
  - Мойте руки не менее 40 секунд, мыльте до образования пены, тщательно промывайте всю ладонь, участки между пальцев и под ногтями — там вирусы и бактерии остаются чаще всего.
  - Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
  - Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду.
  - Избегайте рукопожатий и поцелуев в щеку.
  - Общаясь с людьми, старайтесь выдерживать дистанцию в один метр.
  - На работе, в школе и дома – регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь: экран смартфона, клавиатура компьютера, пульта, дверные ручки и поручни.
  - Не посещайте зоопарки, рынки, где продаются животные, морепродукты.
- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

## Как передается коронавирус?

- Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
- Вирус может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки.
- Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

## Как правильно носить маску?

- Маска уместна в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, при уходе за больным.
- Маска нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.
- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.
- Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.
- Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.
- Не касайтесь поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.
- Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

- Не используйте повторно одноразовую маску.
- При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.
- ВОЗ рекомендует носить маску, только если вы заболели.

### **Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции**

- высокая температура тела, жар, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, бледность, конъюнктивит.
- В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### **Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?**

- Оставайтесь дома и срочно вызовите врача.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.
- Пейте как можно больше жидкости.
- Часто проветривайте помещение.
- Часто мойте руки с мылом.
- В ванной пользуйтесь отдельными полотенцами.
- Дезинфицируйте ванную и поверхность унитаза несколько раз в день моющими средствами.

### **Что делать если в семье кто-то заболел гриппом / коронавирусной инфекцией?**

- Ухаживать за больным должен только один член семьи.
- Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос.
- Пользуйтесь маской или другими защитными средствами: платком, шарфом и др.
- Как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

### **Общие рекомендации**

- Не поддавайтесь панике.
- Повышайте иммунитет, т. к. если он крепкий, вирусы попросту не пристанут.
- Принимайте поливитамины.
- Спите не менее 8 часов.
- Чаще бывайте на свежем воздухе.
- Мойте руки после каждого посещения улицы.
- Старайтесь не прикасаться к лицу.

### **Как справляться с паникой в период коронавируса**

Есть вещи, намного опаснее коронавируса, но никто от этого не беспокоится. Возникновение паники связано не с реальной опасностью, а с чувством неопределенности и ощущением утраты контроля над происходящим.

#### Примеры паники:

- Драки в очереди за туалетной бумагой.
- Запасание консервными банками и сухой пищей.
- Отказ от времяпровождения в обществе других людей.

Эмоциональные симптомы паники:

- Человеком овладевает страх и ощущение беспокойства, иногда сопровождаемое приступами раздражения.
- Вызывают гнев те, кто не соблюдают правила гигиены или нарушают карантин.

- Раздражают органы власти, якобы не принимающие эффективных мер для борьбы с эпидемией.

Когнитивные симптомы:

- Люди оказываются во власти мыслей о неминуемо приближающейся катастрофе. Избавиться от них никак не удается.
- Мысли о надвигающейся беде возникают вновь и вновь.

Физические симптомы:

- Мышечное напряжение и ощущение давления в области груди и живота.
- Учащение пульса, повышение артериального давления, усиление потоотделение.
- Возможно затрудненное дыхание.

Эти симптомы частично совпадают с симптомами коронавируса. Разумеется, это может только усилить уже возникшую панику.

Поведенческие симптомы:

- Избегают поездок на общественном транспорте, стараются реже выходить из дома.
- Постоянно ищут информацию о коронавирусе в интернете, не пропускают ни одного выпуска новостей.
- Запасаются продуктами и беспрестанно дезинфицируют помещение, в котором находятся.
- Такие способы поведения помогают справиться с чувством неопределенности и утратой контроля над происходящим.

### **Как справиться с паникой?**

Страх – естественное чувство, атрибут нашей жизни. Однако если страх превращается в панику, это становится проблемой, которую нужно решить.

**1. Избавьтесь от физического напряжения.**

- Медленное и глубокое дыхание.
- Неторопливая прогулка.
- Пробежка и др.

**2. Исключите чрезмерное потребление информации.**

- От вируса еще можно как-то защититься, а от разговоров о нем уберечься сложнее. Уменьшите свои разговоры о вирусе.
- В новостях часто сообщается о трагических событиях. Это лишь частичная картина происходящего. Рассматривайте ситуацию в целом. Это поможет вам успокоиться.

**3. Поддерживайте связь с друзьями и близкими.**

- Без нужды не осуществляйте самоизоляцию, не становитесь затворником.
- Вместо того, чтобы отдаляться от своего окружения, укрепляйте социальные связи.
- Если кто-то из ваших знакомых паникует еще больше, чем вы, не разговаривайте с ним о коронавирусе. Общайтесь с теми, кто сохраняет в эти дни спокойствие.

**4. Возьмите ситуацию под контроль**

- Паника никак не влияет на реальный уровень угрозы. На ситуацию влияют предпринимаемые вами действия. Займитесь вещами, которые находятся в вашей власти.
- Постарайтесь ощутить, что вы держите ситуацию под контролем.
- Соблюдайте правила гигиены. Простое мытье рук – по всей видимости, один из наиболее эффективных способов профилактики коронавируса.

**5. Управляйте своими мыслями.**

- Не на каждой мысли стоит сосредотачиваться.
- Отгоняйте от себя навязчивые мысли о надвигающейся катастрофе.
- Занимайтесь любимым делом или хобби.

Если вам не удаётся справиться с паникой, стоит обратиться к специалисту.

Источник: [https://eidos-institute.ru/about/news/2020/how\\_to\\_protect\\_yourself\\_from\\_coronaviruses/](https://eidos-institute.ru/about/news/2020/how_to_protect_yourself_from_coronaviruses/)