

Профилактика новой коронавирусной инфекции COVID-19

Студент, входящий в колледж должен быть в маске и перчатках (рекомендовано). На входе пройти термометрию и обработать руки антисептиком.

- 1. Чаще мойте руки с мылом.** Это поможет удалить вирусы. Если нет такой возможности – протирайте руки спиртосодержащими средствами или дезинфицирующими салфетками. Спирт уничтожает вирусы на поверхности кожи.
- 2. Держитесь подальше от мест скопления людей.** Старайтесь поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины. Если есть возможность дойти до нужного места пешком или доехать на своей машине – сделайте это. Откажитесь от похода в театры и кино, на выставки и концерты. Продукты закупайте на неделю вперед. Если же вы оказались в общественном месте, держитесь от людей на расстоянии не менее 1,5 м.
- 3. Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.** Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляете и чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. И сразу же их выбрасывайте. Если их не оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть, но ни в коем случае в ладони.
- 4. Сведите к минимуму тактильные контакты.** Не целоваться, не обниматься, не здороваться за руку! В качестве приветствия помахите рукой или кивните головой.
- 5. Носите медицинскую маску.** Маску надо менять каждые 2 час
- 6. Ведите здоровый образ жизни.** От COVID-19 нет специфического лечения, но если у вас хороший иммунитет, организм справится. Высыпайтесь. Ешьте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами. Займитесь физкультурой. Откажитесь от курения и алкоголя.
- 7. При малейших признаках ОРВИ, вызывайте врача.** Здесь лучше перестраховаться.