

Семь советов по защите от коронавируса

1. Мыть руки, и не только перед едой

Казалось бы, кто не знает об этом правиле? И тем не менее исследования [показывают](#), что далеко не все моют руки. Многие не пользуются мылом. И совсем уж небольшая часть моет руки [правильно](#). Между тем регулярное выполнение этой простой процедуры может [сократить](#) число заболеваний, в том числе и инфекционных.

Мыть руки следует после посещения общественных мест, общественного транспорта, по возвращении домой, после туалета, после общения с животными, их едой и отходами, до, во время и после приготовления еды, перед едой, до и после контакта с больными или их вещами, до и после обработки ран, после уборки или выбрасывания мусора, после кашля или чихания. Если у вас нет возможности помыть руки водой с мылом, можно использовать спиртосодержащий гель (санитайзер).

2. Не трогать лицо

Важно не допустить попадания бактерий и вирусов на слизистую, поэтому лучше не прикасаться руками к носу, рту, не тереть глаза грязными (то есть не только что вымытыми) руками. Заодно лучше не трогать волосы, бороду, усы.

3. Безопасно чихать и кашлять

При чихании или кашле [нужно](#) прикрывать нос и рот бумажной салфеткой, после использования ее необходимо сразу выбросить в мусорную корзину с крышкой и вымыть руки. Если под рукой нет салфетки, чихать и кашлять лучше в локтевой сгиб, не в ладонь. Ладонью вы потом можете дотронуться до ручек дверей, выключателей, вентилей кранов и так далее. Кстати, все эти элементы, которых мы регулярно касаемся, а также телефоны, клавиатуры и мышки лучше мыть или протирать спиртосодержащими салфетками, особенно если в доме кто-то болеет.

4. Избегать общественных мест

Это стандартная рекомендация на период любых эпидемий. При общении с людьми ВОЗ советует соблюдать дистанцию в 1 м или более, особенно если они чихают или кашляют. Роспотребнадзор рекомендует избегать рукопожатий и поцелуев в щеку.

5. Проветривать помещения и стараться поддерживать в них влажность

Стоячий воздух наиболее [благоприятен](#) для вирусов и бактерий, поэтому имеет смысл бояться его больше, чем сквозняков. За относительной влажностью в помещении тоже лучше следить: зимой в условиях центрального отопления она будет скорее ниже, чем выше комфортного показателя. При значениях ниже 30% можно

почувствовать сухость и раздражение слизистых. В таком случае разумно пользоваться увлажнителями, не забывая менять фильтры и промывать их в соответствии с инструкциями, чтобы [предотвратить](#) размножение бактерий.

6. Правильно использовать маски

Медицинские маски нужны при уходе за [больными](#) и самим больным — это уменьшает распространение инфекции. Поможет ли она здоровым? Обычные маски не очень плотно прилегают, не закрывают глаза (а это еще один канал проникновения вируса в организм), могут провоцировать поверхностное неглубокое дыхание. Кроме того, их нужно часто менять, что здоровому человеку может показаться избыточной мерой. Гигиена рук, органов дыхания и зрения, сохранение дистанции при общении важнее, чем ношение маски. Роспотребнадзор рекомендует использовать маски, но, как и ВОЗ, обращает внимание, что их нужно носить правильно: надевать чистыми руками, не прикасаться во время ношения, сменить, когда маска загрязнится или станет влажной, вымыть руки после контакта с использованной маской, не использовать повторно.

7. Не поддаваться панике

Кажется, это самый сложный пункт. После просмотра [новостей](#) о коронавирусе хочется надеть костюм химзащиты и начать запасаться продовольствием. Тревога — это естественное состояние. Постарайтесь общаться с людьми, которым вы доверяете, делиться с ними своими мыслями и чувствами, поддерживать друг

друга. В поисках информации обращайтесь только к проверенным источникам. На сайте ВОЗ уже появился [раздел](#) с разбором мифов: чеснок, сушилки для рук и обтирания спиртом не помогают в борьбе с коронавирусом. Старайтесь по-прежнему вести здоровый образ жизни: правильное питание, режим сна и физические упражнения помогут уменьшить тревогу.