Основные рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19:

1. Постарайтесь, по возможности, чаще бывать на свежем воздухе, где больше кислорода!

Особенно полезен лес, парки, скверы. Вы можете хорошо проводить время в парках. Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, СФЦ, банки). При этом обязательно соблюдаю социальную дистанцию в 1,5 метра .

2. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте её сразу после использования. Используйте носовые платки или маски.

Маску обязательно нужно носить в помещениях, в транспорте, при тесном контакте с людьми.

Маску следует носить в течение ограниченного времени, менять их каждые 2 часа. Не использовать их дома, в личной машине.

3. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

4. Гигиена рук - это важная мера профилактики коронавирусной инфекции. Мытьё с мылом удаляет вирусы. Если нет рядом мыла, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками;

5. Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и т.п);

6. Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды-ограничьте с ними контакты, настаивайте на их обращении за медицинской помощью.

7. Если у вас появились признаки простуды, оставайтесь дома и обязательно вызовите врача на дом.

Пейте чай с лимоном и имбирём. Витамины С много в шиповнике. Также надо принимать витамин Д. В рацион питания включайте рыбу, богатую витамином Д. Пейте больше воды. В пищу включайте больше свежих овощей и фруктов.

Вирус COVID-19 не является пищевой инфекцией. Абсолютного риска переноса вируса при заказе еды нет.

Придя домой, не нужно сразу переодеваться и принимать душ.

Вирус не висит в воздухе, это респиратоно-капельная инфекция, требующая тесного контакта.

Только соблюдая все эти рекомендации мы можем защитить себя и своих близких от распространения инфекции COVID-19.