

БОЕВОЙ ЛИСТОК

Бикчантаев Владимир , МБОУ «СОШ № 112» член
отряда «Юнармия»

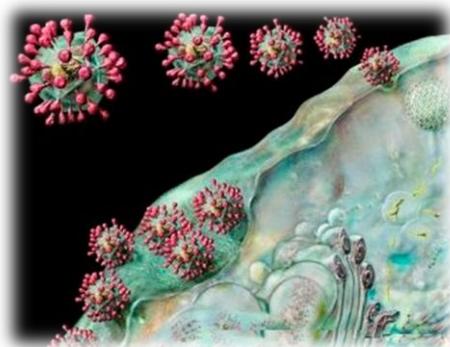


В НЕПРОСТОЕ ДЛЯ СТРАНЫ И МИРА ВРЕМЯ, ЕСТЬ ЛЮДИ, ПРОФЕССИЯ КОТОРЫХ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ НАХОДИТЬСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ. ТО ЕСТЬ, ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, РЯДОМ С РОДНЫМИ И БЛИЗКИМИ. ЭТО ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВОЕННОЙ ПРОФЕССИИ. НЕ СМОТЯ НЕ НА ЧТО, ОНИ ВСЕГДА СТОЯТ НА СТРАЖЕ И ЗАЩИТЕ НАШЕГО СПОКОЙСТВИЯ. НО ДАЖЕ В ЭТИХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАЩИЩАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ АКТУАЛЬНА. ИМЕННО ПОЭТОМУ ТАК ЖЕ, КАК И КАЖДОМУ ИЗ НАС, НЕОБХОДИМО

ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ, СОБЛЮДАЯ ПРОСТЕЙШИЕ МЕРЫ САМОЗАЩИТЫ.

Профилактика коронавируса COVID-19

- 1. Не прикасаться руками к лицу.** Ученые подсчитали, что в среднем человек за час 25 раз трогает свое лицо руками. При этом, этими же руками люди касаются разных поверхностей, на которых может обитать вирус. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.
- 2. Мыть руки.** Такая вроде бы простая и элементарная процедура на настоящий момент считается самой эффективной профилактикой COVID-19. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вы вытерли руки. Рекомендуется использовать жидкое мыло, так как на твердом мыле могут остаться микроорганизмы.
- 3. Использовать антисептики.** Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.
- 4. Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос,** экспансию COVID-19 можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки, ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер. Многие люди прикрывают рот и нос во время кашля и чихания ладонями – это неправильно и достаточно опасно. Вирус попадает на руки, которыми человек впоследствии прикасается к различным предметам.
- 5. Носить маску.** Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.
- 6. Избегать близких контактов.** Специалисты советуют держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. О рукопожатиях, а тем более об объятиях следует пока забыть. Лучшим вариантом является домашняя самоизоляция.
- 7. Проветривание помещения.** Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку.



В заключение отметим, что новый вирус до конца не изучен, от него нет лекарства и вакцины. Поэтому меры профилактики – это пока единственное, что вы можете предпринять для предотвращения распространения заболевания.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ

