



Как защитить себя от коронавируса?

Памятка для взрослых и детей

Как передается коронавирус?

- Воздушно-капельным путём, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
- Когда касаются загрязнённой поверхности, например дверной ручки.
- Когда касаются загрязнёнными руками своего рта, носа или глаз.

Как защитить себя от коронавируса?

- Избегайте рукопожатий и поцелуев в щеку.
- 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 выбросьте её.
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук (гель или раствор), чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Часто мойте руки водой с мылом. Мытье с мылом удаляет вирусы.
- Всегда мойте руки перед едой 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.
- Очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь: экран смартфона, клавиатуру компьютера, пульты, дверные ручки и поручни.
- Пользуйтесь только своим полотенцем и средствами гигиены.

Если вы решили носить маску. 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.
- Маска не защищает глаза.
- Нельзя все время носить одну и ту же маску, чтобы не инфицировать 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.

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 своему лицу.

Родителям: успокойте ребенка

Многие переживают за здоровье себя и своих близких. Когда о коронавирусе говорят везде – в СМИ, на улице, в магазинах, дома – дети не могут не знать об эпидемии. Скажите ребёнку, что этот вирус ничем особенно не отличается от простуды, поноса или рвоты.

Скажите ему: «С тобой всё будет в порядке, с нами тоже всё будет хорошо». Лучше смотреть на вещи с оптимизмом, чем беспокоиться и тем самым тревожить ребенка.

Научите ребёнка предпринимать конкретные шаги для того, чтобы снизить риск заражения. Скажите ему: «Есть вещи, которые могут помочь тебе и нам не заразиться и оставаться здоровыми. И вот что ты можешь сделать» (см. Как защитить себя от коронавируса?).

Подросткам нужно приводить весомые и убедительные аргументы. Например, привести данные, что есть вещи более опасные, чем коронавирус:

За один день в мире:

- 26.283 человек умирает от рака;
- 24.641 человек умирает от сердечных заболеваний;
- 4.300 человек умирает от диабета;
- комары ежедневно убивают 2.740 человек;
- люди убивают ежедневно 1.300 человек;
- змеи убивают ежедневно 137 человек.

Как справляться с паникой

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. Страх – естественное чувство, необходимое для 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.

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

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 удастся справиться с паникой, обратитесь к специалисту.

Источник: https://eidos-institute.ru/about/news/2020/how_to_protect_yourself_from_coronaviruses/