

Котласская межрайонная прокуратура

ПАМЯТКА ГРАЖДАНИНУ

«Профилактика короновирусной инфекции»



STOP CORONAVIRUS

2022 г.

Дорогие граждане!

Практически каждый человек слышал про мировую эпидемию нового коронавируса COVID-19. Количество заболевших растет с каждым днем. В случае ухудшения самочувствия надо сразу же проконсультироваться с врачом, чтобы вовремя начать лечение. Вирус распространяется стремительно. Хотя тяжёлое течение болезни пока встречается реже, люди старшего возраста и граждане с хроническими заболеваниями сейчас уязвимы перед инфекцией. Для защиты себя и близких необходимо принять дополнительные меры профилактики по борьбе с новой коронавирусной инфекцией.

*И.о. Котласского межрайонного прокурора
советник юстиции Герасимов Д.В.*

Основные меры профилактики коронавирусной инфекции

Вот основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

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, край 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. **Носить маску.** Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Необходимо постоянно менять маску, повторно использовать ее нельзя.

5. **Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции.** 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.

6. **Проветривание помещения.** Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку.

Отдельно надо сказать о профилактике для пожилых людей. Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми, при общении обязательно соблюдать дистанцию.

Конечно пожилым людям следует доставлять продукты питания и необходимые лекарства, но, приходя к ним, следует обязательно надевать маску. Это связано с тем, что многие люди переносят инфекцию в очень легкой форме, не имеют клинических симптомов, но являются потенциально заразными.

Мерами профилактики для пожилых людей являются:

1. Оставаться дома, избегать поездок в общественном транспорте, не находиться в местах массового скопления людей.
2. Заказывать продукты с доставкой на дом или через родственников.
3. Укреплять иммунитет при помощи витаминов и других средств.

4. Делать чаще влажную уборку, проветривать помещение.

Соблюдение правил безопасности с пищевыми продуктами

Так как вирус может длительное время оставаться активным на различных поверхностях, включая продукты питания, во время пандемии медики рекомендуют соблюдать правила безопасности с пищевыми продуктами:

- тщательно мыть продукты питания горячей водой;
- во время приготовления пищи (особенно при разделке мяса и рыбы) чаще мыть руки;
- использовать разные разделочные доски и ножи – для мяса одни, для продуктов, которые не будут проходить термическую обработку (сыр, хлеб и так далее) другие.

Важно! Если вы почувствовали себя плохо – у вас поднялась температура, появился кашель, насморк – оставайтесь дома и вызовите скорую помощь. Оперативное обращение за медицинской помощью позволит врачам быстро направить вас в подходящее лечебное учреждение для лечения. А также это поможет избежать распространения COVID-19 среди ваших родных и знакомых.

Получить информацию по вопросам, касающимся противодействия распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19), проконсультироваться - как действовать в случае появления тех или иных признаков заболевания коронавирусной инфекцией, вызвать врача на дом, получить разъяснения по ограничительным мерам, записаться на вакцинацию или углубленную диспансеризацию Вы можете позвонив по номеру «112».

В случае нарушения Ваших прав в условиях распространения коронавирусной инфекции можно обратиться:

- в единый консультативный центр Роспотребнадзора по тел. 8-800-555-49-43;

- в Министерство здравоохранения Архангельской области по адресу: г. Архангельск, пр. Троицкий д. 49, тел. (8182) 45-45-00,

- в Котласскую межрайонную прокуратуру Архангельская область, г. Котлас, ул. Дзержинского, 6б, тел. 2-42-17.

