

## Основные правила гигиены при коронавирусной инфекции, памятка

Несмотря на то, что новая коронавирусная инфекция уже который месяц держит в страхе население всей планеты, один неоспоримый плюс пандемия все же принесла. Большинство людей вспомнили о том, насколько важно соблюдать личную гигиену. Правила гигиены при коронавирусе несложные, соблюдать их проще простого. Но именно эти действия помогут нам справиться с распространением инфекции и вернуться как можно скорее к прежней жизни.

Ведущие умы на данный момент находятся только на стадии разработки лекарства против новой коронавирусной инфекции, а также вакцины. Медикам пока что ничего больше не остается, как напоминать о важности соблюдения основных правил личной гигиены.

## Основные правила личной гигиены при коронавирусе

Солевой раствор очень полезен для промывания носа. Минздрав РФ рекомендует регулярно увлажнять слизистые оболочки носа солевым раствором в качестве профилактики коронавирусной инфекции. Такая мера прекрасно поддерживает местный иммунитет и уменьшает риск заражения.

На гаджетах содержится огромное количество вирусов и бактерий. Если верить исследованиям, то на поверхности смартфона содержится в несколько раз больше вредных микроорганизмов, чем на ободке унитаза. Именно поэтому рекомендуется регулярно обрабатывать гаджеты антисептиками. Делать это нужно не реже 1 раза в день. Желательно такие действия проводить каждый раз после того, как возвращаетесь домой с улицы.

При встрече со знакомыми исключите объятия, поцелуи, рукопожатия. Чтобы поздороваться, можно ограничиться кивком головы. При общении старайтесь соблюдать рекомендуемую дистанцию, которая составляет 1 метр.

На время пандемии лучше отказаться от посещения общественных столовых, ресторанов и кафе. Даже чипсы или сухарики постарайтесь ни с кем не делить. В том случае, если вам предложили угощение, лучше отказаться. Пищу при этом нужно употреблять только в термически обработанном виде.

Не забывайте о важности влажной уборки помещений. Хорошо, если проводится она будет ежедневно. Для этого не обязательно каждый день пользоваться агрессивными чистящими средствами на основе хлора. Их лучше использовать не чаще, чем 1 раз в неделю. Во время уборки особое внимание уделяйте выключателям, дверным ручкам, а также сантехнике.

Соблюдая личную гигиену для минимизации риска заражения новой инфекцией не забывайте и об окружающих. В том случае, если вы сами заболели, вы будете представлять собой огромную угрозу для близких людей. Постарайтесь в этот период максимально ответственно соблюдать карантин. В случае, если у вас незначительные признаки коронавируса, необходимо все равно оставаться дома, а если это невозможно, то обязательно нужно носить защитную маску. Лучше стараться всячески избегать любых мест большого скопления людей.

Как известно, любым заболеваниям подвержен тот организм, иммунитет которого ослаблен. Чтобы этого не произошло, рекомендуется всегда высыпаться, правильно и полноценно питаться, при этом стараться избегать стрессовых ситуаций, а также закалять организм и почаще бывать на свежем воздухе. Это не поможет снизить риск встречи с новым вирусом, но запасет иммунитет силами для того, чтобы справиться с инфекцией как можно быстрее.