

# Рекомендации врача

## Соблюдайте гигиену рук

Для инактивации вируса, если он попал и закрепился на коже, необходимо и достаточно мыть руки в течение 30 сек. с мылом под проточной водой. Спиртосодержащие спреи можно использовать тогда, когда нет возможности вымыть руки полноценно, но лучше ими не злоупотреблять, чтобы не убить полезные бактерии на коже.

## Правильно сушите руки

После мытья необходимо хорошо высушить руки: дома — полотенцем, которое необходимо чаще стирать в горячей воде, в поездках и общественных местах — только одноразовыми бумажными полотенцами.

## Откажитесь от объятий

Здороваясь или приветствуя друг друга, не пожимайте друг другу руки и временно откажитесь от объятий даже с близкими друзьями, с которыми давно не виделись.



**Ольга Леонидовна  
ШЕСТОВА**

Физиолог, медицинский  
работник, главный  
редактор программы  
«Пора лечиться правильно»

# Рекомендации врача



Ольга Леонидовна  
ШЕСТОВА

## Не трогайте лицо руками

Не трогайте лицо, глаза, нос и рот руками, так как инфекцию можно занести с кожи рук в организм.

## Используйте личные вещи

Не пользуйтесь чужими полотенцами, чашками, столовыми приборами.

## Соблюдайте чистоту

Регулярно проветривайте помещение, дома чаще делайте влажную уборку, регулярно протирайте ручки дверей, клавиатуру, другие гарнитуры компьютера и мобильных устройств.

## Прикрывайте рот и нос при кашле

Если Вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос сгибом локтя. Салфетку нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер с крышкой, а руки вымыть с мылом.

# Рекомендации врача

Ольга Леонидовна  
ШЕСТОВА



## Носите перчатки

Когда приходится пользоваться общественным транспортом: всегда надевайте перчатки (обычные трикотажные или вязаные), когда выходите из дома, и снимайте их в помещении. Они будут собирать бактерии, которые иначе оказались бы на ваших руках. При этом желательно каждый день менять их на чистые, а вчерашние стирать при высокой температуре. Возможно, это покажется вам хлопотной затеей, но если вы всерьез переживаете насчет заражения — минимизируйте шанс перенести инфекцию с рук на лицо.

## Оставайтесь дома в случае первых симптомов

Если Вы чувствуете, что заболеваете или заболел ваш друг, родственник, с которыми Вы проживаете вместе в одной квартире, не ходите в школу, на работу, в гости или на концерты, чтобы не заражать других людей.

## Используйте маски по назначению

Маска не защищает здорового человека от вируса, он легко проникает через ткань. Маску следует использовать источнику или потенциальному источнику инфекции, т.е. когда заболели или в течение 14 карантинных дней после контактирования с заболевшим. Чтобы не заразить других, следует менять маску через каждые 2-3 часа.



# Рекомендации врача

Ольга Леонидовна  
ШЕСТОВА



## Питайтесь правильно

Следует обратить особое внимание на полноценное питание, включающее не менее 5 порций овощей и фруктов в день, не забывать орехи, фасоль, горох. По возможности ограничить углеводы, поменьше добавленного сахара, в том числе в сладких напитках. Предпочтение следует отдать хлебобулочным изделиям из цельнозерновой муки. В отличие от препаратов из аптеки, витамины и микроэлементы из продуктов питания работают на усиление естественного иммунитета.

## Не забывайте про лекарства

Если Вы принимаете на постоянной основе препараты, прописанные врачом, не забывайте о них. Это нужно, чтобы не ослаблять организм, заставляя работать его на 2 фронта -- от хронического заболевания и от вторжения возможного вируса.

## Будьте бдительны

COVID-19 представляет особую опасность для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, людям после 60 лет. Поэтому при малейшем подозрении на инфекцию или контактирование с инфицированным, откажитесь от визита к пожилым людям и людям с ослабленным здоровьем.

## Откажитесь от путешествий

Откажитесь от поездки в страны, где зарегистрированы случаи COVID-19. При возвращении из таких стран необходимо соблюдать самоизоляцию в течение 14 дней.