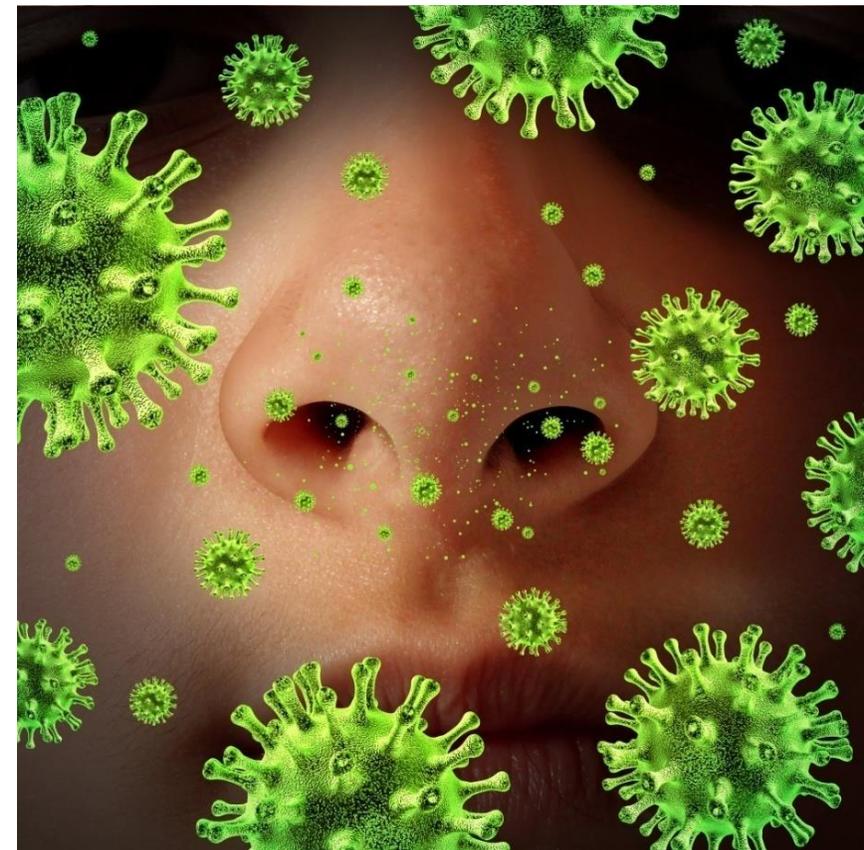


Современные угрозы – как защитить себя от коронавируса



Специфическая – это вакцинация,
пока доступна только для
взрослых.

Появляются сообщения о
принудительной вакцинации
врачей и учителей.

Вакцинация – всегда

дело добровольное,

в соответствии с ФЗ N157

от 17.09.1998

«Об иммунопрофилактике
инфекционных болезней».

Однако, отсутствие профилактической прививки может повлечь отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями (гриппом, корью, коронавирусной инфекцией и др.).

Неспецифическая:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест в час пик.
2. Используйте средства защиты верхних дыхательных путей: медицинские маски, респираторы.

*Не стоит носить маску
на свежем воздухе!*

3. Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
4. Не трогайте немытыми руками лицо, рот и нос.

5. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

6. Тщательно мойте руки с мылом после возвращения с улицы и контакта с посторонними людьми.

7. Дезинфицируйте гаджеты, сумки и другие предметы, которые были с вами в общественных местах.

8. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (зубная щетка, полотенце).

9. В общественных местах – пользуйтесь индивидуальными КОЖНЫМИ антисептиками.



Кожные антисептики в борьбе с коронавирусом: как выбрать?

1. Хлоргексидин: действие – до 4 часов.

Можно применять:

- если это
 - водный раствор с 1% и более активного вещества;
 - спиртовой – с 0,5% основного компонента;

- при отсутствии аллергии;
- не более 6 раз в течение дня (если чаще - разрушается гидролипидный барьер эпидермиса, последствия - дерматит).

2. С содержанием спиртов: метилового, этилового, изопропилового.

- минимальная концентрация этанола, необходимая для уничтожения вируса COVID-19, составляет 30% (при условии воздействия в течение 30 секунд);



- очень сильно сушит кожу и убивает ее естественную микрофлору;
- любой спирт всасывается с поверхности кожи у детей и имеет токсическое влияние на почки.

3. Мирамистин:

- эффективнее хлоргексидина в 5 раз, но дороже в 20 – 30 раз, и не предназначен для обработки рук, хотя используется в этих целях.

4. Перекись водорода – антисептик наружного применения, имеет мощные окислительные свойства. Разрушает липидные оболочки клеток, поэтому тоже подходит для борьбы с коронавирусом.

Однако:

- имеет очень короткое действие,