

# Профилактика коронавируса у человека

Как обезопасить себя и близких от «чумы 2020 года»? Медики разработали инструкцию по защите от коронавируса – несколько простых, но эффективных действий.

*Профилактика коронавируса заключается в выполнении семи шагов.*

- **Шаг 1.** Держать руки в чистоте. Специалисты рекомендуют чаще мыть руки с мылом и пользоваться дезинфицирующими средствами. Они продаются в аптеке.
- **Шаг 2.** Не касаться слизистых рта, носа и глаз грязными руками. За час человек может порядка 15 раз дотронуться до этих частей своего тела. Старайтесь контролировать действия.
- **Шаг 3.** Минимизировать количество прикосновений к любым поверхностям в местах массового скопления людей и общественном транспорте.
- **Шаг 4.** Иметь при себе одноразовые салфетки или бумажные платки. Медики советуют прикрывать ими рот и нос, когда вы чихаете и кашляете. Не используйте средства личной гигиены повторно. Не копите салфетки в кармане – выбрасывайте в урну.
- **Шаг 5.** Не есть пищу из общей посуды и упаковки. Это особенно касается снеков: чипсов, орешков, семечек и печенья.
- **Шаг 6.** Избегать рукопожатий и поцелуев в щеку.
- **Шаг 7.** Очищать поверхности и устройства дома и на работе. Речь идет о телефоне, клавиатуре компьютера, столешницах и дверных ручках.

Врачи предлагают носить медицинские маски в людных местах. Как только маска станет влажной, ее следует заменить на новую. Дважды пользоваться одной и той же медицинской маской нельзя.