Как бороться с короновирусом?

С 9 ноября руководством облисполкома в связи с подъёмом заболеваемости острыми респираторными заболеваниями и распространением короновируса в Гомельской области введён масочный режим. С чем это связано, как правильно носить маски, насколько действенны индивидуальные средства защиты нам рассказал главный государственный санитарный врач нашего района Валентин Михайлович Комешко.

 Как сказал Валентин Михайлович, пока никто не придумал лучшего способа защиты от вирусных инфекций чем маска. Ведь она выполняет двойственную функцию – защищает от ОРЗ, и от короновируса. Особенно важно носить маску сейчас, когда в районе наблюдается подъём заболеваемости ОРВИ. Это индивидуальное средство защищает здорового человека от вирусной инфекций на 30 и более процентов. А если в маске больной, тот он не заразит окружающих на 80%. Если сложить эти показатели, получится 100% защита от воздушно – капельных инфекций, в том числе от короновируса. Размышляя о том, надевать ли маску, садясь в общественный транспорт или входя в помещение с массовым скоплением людей, в первую очередь следует подумать о своём здоровье, а также о вспомнить о своих родных и близких. Ведь кто- то стоящий рядом с вами может быть бессимптомным носителем короновируса и у него он пройдёт легко, а вам или вашим родным он может принести серьёзные неприятности.

 Очень часто мы видим людей, которые надевают маску только на рот, игнорируя нос, или, выходя из магазина , автобуса, спускают её на подбородок. Это неправильно! Стоит напомнить ещё раз о том, что короновирус, как и ОРЗ, передаётся воздушно- капельным путём, то есть через слизистые носоглотки, поэтому крайне неправильно носить маску, только надев её на рот.

 Нельзя носить маску также на подбородке. Так как на ней скапливается много микробов, которые с неё попадают в ваши дыхательные пути. Если вы хотите правильно снять маску на свежем воздухе, то делать это нужно правильно – за резинки, а затем повесить на запястье к тыльной стороне кисти. Затем в помещении вы снова можете её надеть. Нужно ещё учитывать, что каждые два часа маску надо менять.

Как правильно обрабатывать многоразовые маски?

 Отработанные тканевые маски нужно складывать в полиэтиленовый пакет. Находясь дома, необходимо влить в пакет жидкое мыло или другое не аллергенное для вас моющее средство, горячую воду и, закрыв его, как следует взболтать. Делается это для того, чтобы лишний раз не прикасаться к отработанным маскам. Затем их нужно хорошенько прополоскать и прогладить утюгом.

А ещё необходимо соблюдать следующие правила личной гигиены.

Руки надо обрабатывать антисептиком:

- после посещения туалета;

- рукопожатий;

- прикосновений к поверхностям в общественных местах;

- дверным ручкам и поручням в автотранспорте;

- не трогать руками рот, нос, глаза.

Также необходимо ограничить проведение любых массовых мероприятий с численностью участников более 5 человек( собрания, комиссии, выставки, семинары, комиссии, конференции), предполагающие очное участие в организации, а также участие работников в мероприятиях других коллективов.

Во всех коллективах, где работают люди, необходимо находиться в масках, ведь неизвестно, кто из ваших коллег где и с кем общался и какой у него ковидный статус.