

ПРЕПОРЪКИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ КОРОНАВИРУС

ПЪРВО ПРАВИЛО. РЕДОВНО МИЙТЕ РЪЦЕТЕ СИ СЪС САПУН

Хигиената на ръцете е основна за предотвратяване на разпространението на коронавирусна инфекция. Измиването със сапун премахва вирусите. Ако нямате достъп до сапун и вода, използвайте кърпички със спирт или дезинфектант. Почистването и дезинфекцията на повърхности (дръжки на вратите, маси, столове, клавиатури, смартфони и др.) премахва вирусите. Използвайте домакински почистващи препарати.

ВТОРО ПРАВИЛО. СПАЗВАЙТЕ БЕЗОПАСНО РАЗСТОЯНИЕ И НОВ ЕТИКЕТ

Коронавирусът се разпространяват по въздушно-капков и по контактен път. За профилактика на въздушно-капково заразяване (кихане, кашляне) спазвайте разстояние от поне 1 метър от болните. За предпазване от контактно заразяване – не докосвайте очите, носа или устата си с ръце. Не се ръкувайте, не се прегръщайте и не се целувайте и с видимо здрави хора. Избягвайте ненужни пътувания и посещения на многолюдни места. Намалете риска от заразяване като носите маска или други подръчни средства. При кашляне и кихане, покрийте устата и носа си с еднократна салфетка, след което я изхвърлете.

ТРЕТО ПРАВИЛО. ВОДЕТЕ ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Здравословният начин на живот увеличава устойчивостта към инфекции. Той включва физическа активност, пълноценен сън, консумация на храни богати на белтък, витамини и минерали.

ЧЕТВЪРТО ПРАВИЛО. ЗАЩИТЕТЕ ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА:

1. С МЕДИЦИНСКА МАСКА

Маската не осигурява пълна защита от заразяване, трябва да се спазват и други превантивни мерки. Разпространението на вируса се ограничава чрез носене на маска при:

- посещение на многолюдни места и пътуване с обществен транспорт;
- грижи за болни с остри респираторни инфекции;
- общуване с хора с признаци на остри респираторни инфекции;
- работа/ контакти рискови за заразяване с въздушно-капкови инфекции.

Ненужна е при пребиваване на открито. Ако сте навън дишайте чист въздух и не ползвайте маска.

Маските са за еднократно или многократно ползване, имат различен дизайн и служат за 2, 4 или 6 часа. Цената им е различна, поради различното им импрегниране. Една маска не бива да се използва непрекъснато – ако го правите може да се заразите, вместо да се предпазите. Най-обикновените маски няма значение от коя страна ще ги поставите към лицето и се сменят на 2 часа.

Правила за носене на маска:

- фиксирайте я плътно върху устата и носа, без празни пространства;

- не допирайте повърхността на маската при сваляне и след като я махнете веднага си измийте ръцете с вода и сапун или спирт;
- влажна маска незабавно се заменя с нова;
- не използвайте маска за еднократна употреба за втори път;
- използваната еднократна маска трябва веднага да се изхвърли.
- при грижа за болен, след края на контакта, маската веднага се сваля и ръцете се измиват със сапун или спирт.

2. С НЕСПЕЦИФИЧНИ ПРОФИЛАКТИЧНИ СРЕДСТВА

Преди да излезете навън или преди контакт с хора може да приложите:

- елиминационна терапия, чрез впръскване в носната кухина на изотоничен разтвор на натриев хлорид, който намалява броя на вирусните и бактериалните патогени;
- употребата на локални лекарствени продукти (спрей, капки) с бариерна функция.

ПЕТО ПРАВИЛО. КАКВО ДА ПРАВИТЕ ПРИ ЗАБОЛЯВАНЕ ОТ КОРОНАВИРУСНА ИНФЕКЦИЯ

Останете вкъщи и потърсете лекар по телефона или по друг комуникационен канал. Следвайте инструкциите на вашия лекар, спазвайте постелен режим и приемайте колкото се може повече течности.

ШЕСТО ПРАВИЛО. КАКВО ДА ПРАВИТЕ ПРИ БОЛЕН ЧЛЕН ОТ СЕМЕЙСТВОТО

Обадете се на лекар. Изолирайте болния в отделна стая. Ако това е невъзможно, спазвайте разстояние от най-малко 1 метър. Минимизирайте контакта между пациента и любимите хора, особено децата, старците и хората с хронични болести. Често проветрявайте помещението. Поддържайте чистота. Регулярно мийте и дезинфекцирайте повърхностите с домакински почистващи препарати. Измивайте ръцете си често със сапун. Когато се грижите за болен, покрийте устата и носа си с маска или друго защитно средство (шал, салфетка и др.). За болния трябва да се грижи само един член от семейството!

СИМПТОМИ НА КОРОНАВИРУСНАТА ИНФЕКЦИЯ

Висока температура, втрисане, главоболие, отпадналост, хрема, кашлица, задух, мускулни болки, конюнктивит. Може да има и симптоми на стомашно-чревно разстройство – гадене, повръщане, диария.

УСЛОЖНЕНИЯ

Водеща е вирусната пневмония. Влошаването при вирусна пневмония става бързо и често в рамките на 24 часа се развива дихателна недостатъчност, която изисква механична вентилация за облекчаване на тежестта на протичането.