

# ПАМЯТКА

## Профилактика коронавируса



### Восемь правил, чтобы защитить себя от болезни

1. Живите и работайте по ритму, ложитесь спать и пробуждайтесь по графику
2. Проветривайте помещения, в которых находитесь, каждые два часа
3. Соблюдайте гигиену, чаще мойте руки с мылом, обрабатывайте руки и предметы обихода антисептиком
4. Ешьте больше полезной пищи, сбалансируйте свой рацион
5. Не ходите на рынки, не покупайте непроверенные продукты питания
6. Делайте зарядку по утрам, разминайтесь в перерывах между работой
7. Избегайте вредных привычек, не злоупотребляйте алкоголем
8. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачам при первых признаках болезни

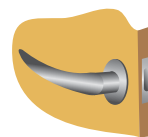
### Коронавирус живет на...



пластике –  
**5 дней**



хирургических перчатках –  
**8 часов**



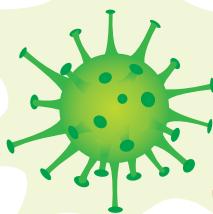
стали –  
**48 часов**



алюминии –  
**2-8 часов**



дереве –  
**4 дня**



бумаге –  
**4-5 дней**



стекле –  
**4 дня**

# ПАМЯТКА

Ответы известных  
во всем мире врачей и ВОЗ



— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

## Как уничтожить вирус на продуктах, которые купили в магазине?

**Отвечает Хавьер Абад, доцент Автономного университета Барселоны:**

«Не надо думать, что вирус сейчас везде! Даже если он есть на пакете молока, вы не заболите немедленно, просто потрогав его. Вирус может быть на пакете, но в количествах, не представляющих опасности немедленного заражения. Для спокойствия и надежности протирайте все пакеты и бутылки, которые вы принесли из магазина домой, тряпочкой или бумажным полотенцем, смоченными в хлорсодержащем растворе. После этого вымойте руки с мылом».

**Поясняет Бенджамин Чапман, профессор Университета штата Северная Каролина, специалист по безопасности пищи:**

«Фрукты и овощи тщательно промойте холодной водой сразу после того, как принесли их домой, — этого достаточно, чтобы избежать заражения. Нет нужды держать их в холодильнике или на балконе три дня».

## Частицы вируса находятся в воздухе три часа. Значит, есть риск вдохнуть вирус на улице или в помещении, где до этого находился больной?

**Отвечает Хавьер Абад, доцент Автономного университета Барселоны:**

«Нет. Во-первых, не каждый прохожий — носитель вируса, а носители не выбрасывают вирусные частицы при каждом выдохе. К тому же на улице воздух постоянно перемешивается, поднимается вверх, опускается вниз, дует ветер, и объем этого воздуха огромен по сравнению с количеством вируса. Другое дело закрытые помещения, такие как офисы или магазины, в которых ограничен объем воздуха. Зато в них есть системы вентиляции или кондиционеры, которые очищают воздух. Поэтому, если на улице или в помещении нет скопления людей, в них через воздух заразиться нельзя».

**Дополняет Всемирная организация здравоохранения:**

«Если вы вышли на улицу и держите социальную дистанцию — 1,5–2 метра — и не обнимаетесь с друзьями — то заразиться коронавирусом, просто сделав вдох, не можете. Поэтому носить респиратор высокого класса защиты на улице и в помещениях, где нет скопления людей, не стоит».