|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [**[Институт образования человека](https://eidos-institute.ru/)**](https://eidos-institute.ru/)  **14 марта 2020 г.** | |  | |
| **Как защитить себя от коронавируса?** | |  | |
| [Защита от коронавируса](https://eidos-institute.ru/about/news/2020/how_to_protect_yourself_from_coronaviruses/) | * Правила поведения. * Как передается коронавирус? * Как правильно носить маску? * Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции. * Что делать в случае заболевания гриппом/коронавирусной инфекцией? * Как справляться с паникой в период коронавируса? |  | |
| **Как защитить себя от коронавируса?**  **Правила поведения**  ∙              Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах.  ∙              При необходимости надевайте маску, но знайте, что она не защищает глаза.  ∙              Старайтесь не пользоваться общественным транспортом, выбирайте такси.  ∙              Расплачивайтесь бесконтактной картой, а не наличными.  ∙              Максимально сократите прикосновения к поверхностям, предметам и людям в общественных местах.  ∙              Не касайтесь немытыми руками рта, носа и глаз (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).  ∙              Носите с собой одноразовые салфетки. Прикрывайте салфеткой нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, после использования уберите её в пластиковый пакет или выбросите в закрывающуюся крышкой мусорную корзину.  ∙              Носите с собой дезинфицирующее средство для рук (гель), чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.  ∙              Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.  ∙              Всегда мойте руки перед едой. Мытье с мылом удаляет вирусы.  ∙              Мойте руки не менее 40 секунд, мыльте до образования пены, тщательно промывайте всю ладонь, участки между пальцев и под ногтями — там вирусы и бактерии остаются чаще всего.  ∙              Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.  ∙              Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду.  ∙              Избегайте рукопожатий и поцелуев в щеку.  ∙              Общаясь с людьми, старайтесь выдерживать дистанцию в один метр.  ∙              На работе, в школе и дома – регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь:  экран смартфона, клавиатура компьютера, пульты, дверные ручки и поручни.  ∙              Не посещайте зоопарки, рынки, где продаются животные, морепродукты.  Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.  **Как передается коронавирус?**  ∙              Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.  ∙              Вирус может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки.  ∙              Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.  **Как правильно носить маску?**  ∙              Маска уместна в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, при уходе за больным.  ∙              Маска нецелесообразна на открытом воздухе.  Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.  ∙              Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.  ∙              Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.  ∙              Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.  ∙              Не касайтесь поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.  ∙              Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.  ∙              Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.  ∙              Не используйте вторично одноразовую маску.  ∙              При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.  ∙              ВОЗ рекомендует носить маску, только если вы заболели.  **Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции**  ∙              высокая температура тела, жар, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, бледность, конъюнктивит.  ∙              В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.  **Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?**  ∙              Оставайтесь дома и срочно вызовите врача.  ∙              Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.  ∙              Пейте как можно больше жидкости.  ∙              Часто проветривайте помещение.  ∙              Часто мойте руки с мылом.  ∙              В ванной пользуйтесь отдельными полотенцами.  ∙              Дезинфицируйте ванную и и поверхность унитаза несколько раз в день моющими средствами.  **Что делать если в семье кто-то заболел гриппом / коронавирусной инфекцией?**  ∙              Ухаживать за больным должен только один член семьи.  ∙              Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  ∙              Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.  ∙              Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос.  ∙              Пользуйтесь маской или другими защитными средствами: платком, шарфом и др.  ∙              Как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.  **Общие рекомендации**  ∙              Не поддавайтесь панике.  ∙              Повышайте иммунитет, т. к. если он крепкий, вирусы попросту не пристанут.  ∙              Принимайте поливитамины.  ∙              Спите не менее 8 часов.  ∙              Чаще бывайте на свежем воздухе.  ∙              Мойте руки  после каждого посещения улицы.  ∙              Старайтесь не прикасаться к лицу.  **Как справляться с паникой в период коронавируса**  Есть вещи, намного опаснее коронавируса, но никто от этого не беспокоится. Возникновение паники связано не с реальной опасностью, а с чувством неопределенности и ощущением утраты контроля над происходящим.  Примеры паники:  ∙              Драки в очереди за туалетной бумагой.  ∙              Запасание консервными банками и сухой пищей.  ∙              Отказ от времяпровождения в обществе других людей.  Эмоциональные симпомы паники:  ∙              Человеком овладевает страх и ощущение беспокойства, иногда сопровождаемое приступами раздражения.  ∙              Вызывают гнев те, кто не соблюдают правила гигиены или нарушают карантин.  ∙              Раздражают органы власти, якобы не принимающие эффективных мер для борьбы с эпидемией.  Когнитивные симптомы:  ∙              Люди оказываются во власти мыслей о неминуемо приближающейся катастрофе. Избавиться от них никак не удается.  ∙              Мысли о надвигающейся беде возникают вновь и вновь.  Физические симптомы:  ∙              Мышечное напряжение и ощущение давления в области груди и живота.  ∙              Учащение пульса, повышение артериального давления,  усиление потоотделение.  ∙              Возможно затрудненное дыхание.  Эти симптомы частично совпадают с симптомами коронавируса. Разумеется, это может только усилить уже возникшую панику.  Поведенческие симптомы:  ∙              Избегают поездок на общественном транспорте, стараются реже выходить из дома.  ∙              Постоянно ищут информацию о коронавирусе в интернете, не пропускают ни одного выпуска новостей.  ∙              Запасаются продуктами и беспрестанно дезинфицируют помещение, в котором находятся.  ∙              Такие способы поведения помогают справиться с чувством неопределенности и утратой контроля над происходящим.  **Как справиться с паникой?**  Страх – естественное чувство, атрибут нашей жизни. Однако если страх превращается в панику, это становится проблемой, которую нужно решить.  1. Избавьтесь от физического напряжения.  ∙              Медленное и глубокое дыхание.  ∙              Неторопливая прогулка.  ∙              Пробежка и др.  2. Исключите чрезмерное потребление информации.  ∙              От вируса еще можно как-то защититься, а от разговоров о нем уберечься сложнее. Уменьшите свои разговоры о вирусе.  ∙              В новостях часто сообщается о трагических событиях. Это лишь частичная картина происходящего. Рассматривайте ситуацию в целом. Это поможет вам успокоиться.  3. Поддерживайте связь с друзьями и близкими.  ∙              Без нужды не осуществляйте самоизоляцию, не становитесь затворником.  ∙              Вместо того, чтобы отдаляться от своего окружения, укрепляйте социальные связи.  ∙              Если кто-то из ваших знакомых паникует еще больше, чем вы, не разговаривайте с ним о коронавирусе. Общайтесь с теми, кто сохраняет в эти дни спокойствие.  4. Возьмите ситуацию под контроль  ∙              Паника никак не влияет на реальный уровень угрозы. На ситуацию влияют предпринимаемые вами действия. Займитесь вещами, которые находятся в вашей власти.  ∙              Постарайтесь ощутить, что вы держите ситуацию под контролем.  ∙              Соблюдайте правила гигиены. Простое мытье рук – по всей видимости, один из наиболее эффективных способов профилактики коронавируса.  5. Управляйте своими мыслями.  ∙              Не на каждой мысли стоит сосредотачиваться.  ∙              Отгоняйте от себя навязчивые мысли о надвигающейся катастрофе.  ∙              Занимайтесь любимым делом или хобби.  Если вам не удаётся справиться с паникой, стоит обратиться к специалисту.  Источник: <https://eidos-institute.ru/about/news/2020/how_to_protect_yourself_from_coronaviruses/> | |  |  |