|  |  |
| --- | --- |
| [**Институт образования человека**](https://eidos-institute.ru/)**14 марта 2020 г.** |   |
| **Как защитить себя от коронавируса?** |   |
| Защита от коронавируса | * 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/> |  |  |