

## Советы врача для защиты от COVID-19, разновидности ОРВИ

1. Для инактивации вируса, если он попал и закрепился на коже, необходимо и достаточно мыть руки в течение 30 сек. с мылом под проточной водой. Спиртосодержащие спреи можно использовать тогда, когда нет возможности вымыть руки полноценно, но лучше ими не злоупотреблять, чтобы не убить полезные бактерии на коже.
2. После мытья необходимо хорошо высушить руки: дома -- полотенцем, которое необходимо чаще стирать в горячей воде, в поездках и общественных местах -- только одноразовыми бумажными полотенцами.
3. Здороваясь или приветствуя друг друга, не пожимайте друг другу руки и временно откажитесь от объятий даже с близкими друзьями, с которыми давно не виделись.
4. Не трогайте лицо, глаза, нос и рот руками, так как инфекцию можно занести с кожи рук в организм.
5. Не пользуйтесь чужими полотенцами, чашками, столовыми приборами.
6. Регулярно проветривайте помещение, дома чаще делайте влажную уборку, регулярно протирайте ручки дверей, клавиатуру, другие гарнитуры компьютера и мобильных устройств.
7. Если вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос сгибом локтя. Салфетку нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер с крышкой, а руки вымыть с мылом.
8. Еще есть такой нестандартный совет, когда приходится пользоваться общественным транспортом: всегда надевайте перчатки (обычные трикотажные или вязаные), когда выходите из дома, и снимайте их помещении. Они будут собирать бактерии, которые иначе оказались бы на ваших руках. При этом желателен каждый день менять их на чистые, а вчерашние стирать при высокой температуре. Возможно, это покажется вам хлопотной затеей, но если вы всерьез переживаете насчет заражения — минимизируйте шанс перенести инфекцию с рук на лицо.
9. Если вы чувствуете, что заболеваете или заболел ваш друг, родственник, с которыми Вы проживаете вместе в одной квартире, не ходите в школу, на работу, в гости или на концерты, чтобы не заражать других людей.
10. Маска не защищает здорового человека от вируса, он легко проникает через ткань. Маску следует использовать источнику или потенциальному источнику инфекции, т.е. когда заболели или в течение 14 карантинных дней после контактирования с заболевшим. Чтобы не заразить других, следует менять маску через каждые 2-3 часа.
11. Следует обратить особое внимание на полноценное питание, включающее не менее 5 порций овощей и фруктов в день, не забывать орехи, фасоль, горох. По

возможности ограничить углеводы, поменьше добавленного сахара, в том числе в сладких напитках. Предпочтение следует отдать хлебобулочным изделиям из цельнозерновой муки. В отличие от препаратов из аптеки, витамины и микроэлементы из продуктов питания работают на усиление естественного иммунитета.

12. Если вы принимаете на постоянной основе препараты, прописанные врачом, не забывайте о них. Это нужно, чтобы не ослаблять организм, заставляя работать его на 2 фронта -- от хронического заболевания и от вторжения возможного вируса.
13. COVID-19 представляет особую опасность для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, людям после 60 лет. Поэтому при малейшем подозрении на инфекцию или контактирование с инфицированным, откажитесь от визита к пожилым людям и людям с ослабленным здоровьем.
14. Откажитесь от поездки в страны, где зарегистрированы случаи COVID-19. При возвращении из таких стран необходимо соблюдать самоизоляцию в течение 14 дней.

Рекомендации составила **Ольга Леонидовна Шестова**.

Физиолог, выпускница Биологического факультета МГУ им. И.В. Ломоносова, медицинский работник, главный редактор программы «Пора лечиться правильно», руководитель медицинского направления в издательстве «Эксмо».

Автор книг:

["30 нобелевских премий. Открытия, изменившие медицину"](#)

["Красивое долголетие. 10С против старения"](#)

["Возраст: преимущества, парадоксы и решения"](#)