

• Длительное ношение медицинских масок в случае их правильного использования не приводит к интоксикации

Продолжительное ношение медицинской маски может вызывать дискомфорт. Тем не менее, оно не приводит к интоксикации углекислым газом или кислородной недостаточности. Необходимо следить за тем, чтобы маска подходила по размеру и достаточно плотно прилегала к лицу, позволяя нормально дышать. Одноразовые маски не следует использовать повторно, их необходимо менять, как только они отсыревают.

• Большинство заразившихся COVID-19 выздоравливают

Большинство заражающихся COVID-19 людей испытывают легкие или умеренные симптомы болезни и способны выздороветь при помощи поддерживающей терапии. Если у вас возник кашель, повысилась температура тела и вам трудно дышать, необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью, сначала позвонив в медицинское учреждение по телефону. Ни в коем случае не медлите с обращением за медицинской помощью при повышении температуры.

• Возбудителем COVID-19 является вирус. Не бактерия

Возбудителем COVID-19 является вирус из семейства коронавирусов. Антибиотики на вирусы не действуют. У некоторых больных COVID-19 одним из осложнений может стать сопутствующая бактериальная инфекция. В этом случае врачи могут назначить антибиотики.

• Употребление алкоголя не защищает от COVID-19

Частое или чрезмерное употребление алкоголя повышает риск возникновения проблем со здоровьем и усугубляет болезнь.

• Тепловизионные термометры не диагностируют COVID-19

Тепловизионные термометры способны эффективно определять наличие лихорадки (т.е. температуры тела, превышающей нормальную). Они не определяют наличия у человека инфекции COVID-19. Причины лихорадки многочисленны. Консультационную помощь вы можете получить по телефону в своей медицинской организации – в любом случае, если вы заметили у себя лихорадку, следует немедленно обратиться за медпомощью.

• Добавление перца и других острых приправ в пищу не защищает и не исключает от COVID-19

Пикантный перец в пище, безусловно, обладает гастрономическими достоинствами, но не предотвращает и не исключает от COVID-19. Лучший способ защиты от новой коронавирусной инфекции – соблюдение дистанции не менее одного метра от окружающих, а также частое и тщательное мытье рук. Кроме того, благоприятным общеукрепляющим действием обладают сбалансированное питание, достаточное потребление жидкости, регулярные физические упражнения и здоровый сон.

• Насекомые не являются переносчиками COVID-19

В настоящее время не имеется фактических данных или информации, указывающей на то, что домашние мухи или комары способны служить переносчиками вирусного возбудителя COVID-19. Вирус распространяется главным образом через капли аэрозоля, когда заболевший кашляет, чихает или разговаривает. Кроме того, заражение возможно в случае контакта с загрязненными поверхностями, если человек после этого прикасается к глазам, носу или рту, не вымыв рук. Регулярно и тщательно мойте руки и не трогайте лицо.

• Вдыхание паров или введение в организм хлорной извести либо других дезинфектантов не защищает от COVID-19

Ни при каких обстоятельствах не следует вдыхать пары либо иным образом вводить в организм хлорную известь или другие дезинфицирующие средства. Эти вещества способны вызывать отравление при употреблении внутрь, а также вызывают раздражение и повреждение кожи и глаз. Отбеливающие и дезинфицирующие средства необходимо применять только для обеззараживания поверхностей и то с большой осторожностью. Берегите растворы хлора (отбеливатель) и другие дезинфицирующие средства от детей.

Метанол, этанол и хлорная известь являются ядами. Их прием внутрь может приводить к стойким расстройствам здоровья и смерти. В некоторых случаях метанол, этанол или хлорную известь добавляют в состав чистящих средств, что позволяет уничтожать вирусы на обрабатываемых поверхностях, тем не менее принимать

Прививка от суеверий

Студенты вернулись к занятиям, но правила безопасности в период пандемии никто не отменяет. Чтобы не стать жертвой мифов и ложных представлений о COVID-19, вооружитесь достоверной информацией от Всемирной организации здравоохранения.



эти средства внутрь нельзя. Средство не уничтожит вирус, находящийся в организме, и причинит вред внутренним органам.

• Можно ли носить маску во время выполнения физических упражнений?

Во время выполнения физических упражнений пользоваться маской не следует, поскольку она может препятствовать комфортному дыханию. Потоотделение может быстрее приводить к намоканию маски, что затрудняет дыхание и способствует росту микроорганизмов.

Важной профилактической мерой во время выполнения физических упражнений является соблюдение дистанции не менее одного метра от окружающих.

• Может ли вирус передаваться через обувь?

Вероятность переноса вируса, вызывающего COVID-19, на обуви и заражения вирусом через обувь крайне низка. В качестве меры предосторожности, в частности в семьях с грудными или малолетними детьми, ползающими по полу или играющими на полу, обувь рекомендуется снимать и оставлять у входа. Это позволит предотвратить контакт ребенка с различными видами загрязнений, присутствующих на подошвах обуви.

• Мобильные сети 5G не способствуют распространению COVID-19

Вирусы не переносятся с радиосигналом или по волнам мобильной связи. Эпидемия COVID-19 распространяется во многих странах, где сети 5G не развинуты. COVID-19 передается воздушно-капельным путем или через зараженную поверхность.

• Способность задержать дыхание на 10 секунд и больше не означает отсутствия заболевания COVID-19 или другой легочной болезнью

Наиболее частыми симптомами COVID-19 являются сухой кашель, утомляемость и повышенная температура тела. Некоторые болеют COVID-19 в более тяжелой форме, такой как пневмония. Наиболее точным способом подтверждения заражения вирусом, вызывающим COVID-19, является лабораторный тест. Подтвердить заражение с помощью вышеописанного дыхательного упражнения невозможно, и это может привести к опасным последствиям.

• Пребывание на улице в холодную погоду не поможет уничтожить коронавирус

Температура тела здорового человека держится в пределах от 36,5° до 37° независимо от температуры окружающей среды или погоды. Поэтому нет никаких оснований полагать, что пребывание на улице в холодную погоду помогает бороться с новой коронавирусной инфекцией или другими болезнями.

• Горячая ванна не поможет против новой коронавирусной инфекции

Напротив, принятие слишком горячей ванны может нанести вред и вызвать ожоги. Лучший способ защититься от COVID-19 – частое мытье рук. Это позволит уничтожить вирусы, которые могут находиться на коже, и избежать заражения в случае прикосновения к глазам, рту или носу.

• Правда ли, что электросушители для рук позволяют уничтожить вирус?

Нет. Электросушители для рук не убивают COVID-19. Для профилактики новой коронавирусной инфекции необходимо регулярно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком или мыть их водой с мылом. Вымытые руки следует тщательно высушить бумажными полотенцами или электросушителем.

• Ультрафиолетовые (УФ) лампы не следует использовать для дезинфекции рук или кожи на других участках тела.

УФ-излучение способно приводить к раздражению кожи и вызывать повреждение глаз. Самыми эффективными способами удаления вирусных частиц являются использование спиртосодержащих средств для обработки рук и мытье рук с мылом.

• Защищают ли от нового коронавируса вакцины против гриппа или пневмонии?

Нет. Этот вирус принципиально отличается от всех остальных, и для него требуется специальная вакцина. Вакцинация против других респираторных заболеваний по-прежнему настоятельно рекомендуется.

• Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции?

Нет, антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции. Тем не менее, пациентам, госпитализированным с диагнозом COVID-19, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.

• Правда ли, что со временем коронавирус стал менее опасным?

Вирус мутирует очень медленно и представляет такую же опасность для человека, как и раньше.

• Можно ли повторно заразиться коронавирусом?

Повторное заражение COVID-19 исключить нельзя, хотя подтверждены лишь единичные случаи. При повторном заражении болезнь может протекать, как в более легкой, так и в более тяжелой форме, поэтому необходимо соблюдать меры личной профилактики даже после перенесенного заболевания.

Кроме того, многие симптомы, характерные для коронавирусной инфекции, могут вызываться другими респираторными вирусами. Поэтому только лабораторное подтверждение может быть неоспоримым основанием для диагноза.

• Есть ли люди, которые вообще не могут заболеть коронавирусом?

Заболеть COVID-19 может любой человек, но у части заболевших клинические признаки заболевания могут отсутствовать.

Инструкция по соблюдению правил безопасности в вузе на время пандемии COVID-19

• Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей удаляет вирусы.

• Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Не трогайте руками глаза, нос или рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегайте излишних поездок и посещений многолюдных мест.

• Ведите здоровый образ жизни

Полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, повышают иммунитет, а, следовательно, уменьшают риск заражения вирусом.

• Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями; при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; при рисках заражения инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем. На территории образовательной организации ношение масок обязательно, менять которые необходимо два раза в день (до 12.00 – белая маска, после 12.00 – синяя). Стирку масок студенты осуществляют самостоятельно в ежедневном режиме.

• Как правильно носить маску?

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться 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;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Несоблюдение студентом настоящих правил во время его нахождения на территории образовательной организации дает преподавателю право удалить его.