

12 ПРИНЦИПОВ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА COVID-19 ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИММУНОДЕФИЦИТОМ



1. Постарайтесь оставаться спокойными и не поддаваться панике

Паника не несёт в себе никакого смысла. Следуйте инструкциям и советам докторов и экспертных лиц.



2. Минимизируйте свою профессиональную и учебную деятельность

Если это возможно - работайте удалённо, возьмите отпуск, или попросите своего врача о больничном листе.



3. Откажитесь от социальной активности

- в течение следующих недель скоратите свои выходы на улицу, а так же её приглашайте к себе гостей.



4. Категорически избегайте скоплений людей

Откажитесь от пользования общественным транспортом, посещения торговых центров, религиозных храмов, спортивных залов.



5. Передвигайтесь только на своей машине на длинные расстояния



6. Заботьтесь о гигиене ваших рук своевременно

Мойте руки и дезинфицируйте их антисептиком после возвращения домой, перед едой, после контактов с другими людьми.



7. Не трогайте ваше лицо руками

В первую очередь нельзя трогать глаза, рот, нос и уши- это те мечта, через которые вирус легко может попасть в ваш организм.



8. Ограничьте использование жестов этикета

- откажитесь от рукопожатий и ответных поцелуев, вместо них ограничьтнсь словами или гивком головы.



9. Избегайте лишних походов в поликлинику

Вызовите врача на дом, чтобы выписать рецепт, если это возможно в вашей стране. Если вы записаны на плановый приём, то отложите его до лучших времен, если он не является срочным.



10. Позаботьтесь о своём домашнем образовании

Поделитесь со своими сожителями правилами безопасности и защиты от вируса, ведь они могут стать источником инфекции для вас.



11. Вы принимаете антитела? Делайте это регулярно

Иммуноглобулины не защитят вас от коронавируса (поэтому нет смысла увеличивать их дозировку) от других инфекции - вполне.



12. Позвоните в иммунологическую клинику перед запланированными визитом

Если ваш визит приближается, позвоните и спросите о дальнейших действиях, ведь ситуация в больницах динамично изменяется.