Гигиена

Автор: Администрация

Личная гигиена

Ничто не борется с коронавирусом и другими вирусами лучше, чем личная гигиена. Но как ее правильно соблюдать в офисе?

Нужно ли каждый день протирать антисептиком клавиатуру и мышку?

— Если вы единственный пользователь этих предметов, то большого смысла в частом протирании их антисептиками нет. Но если этой мышкой и клавиатурой пользуется большое количество людей, то все желательно регулярно обрабатывать. При этом не надо забывать постоянно мыть ИЛИ обрабатывать антисептиком руки. Если этого не делать, то можно заразиться любой респираторной инфекцией. Человек в том числе и во время работы очень часто машинально касается руками глаз, кто-то может смочить слюной палец и переворачивать им какие-то страницы — а все это пути передачи любых вирусных агентов.Если клавиатурой и мышкой пользуетесь только вы, то можно периодически сбрызгивать антисептиком свои руки — тем самым вы пассивно и машинально обработаете все предметы обихода, которых касаетесь. Вы влажными руками дотронетесь до клавиатуры — и эффект будет сравним с тем, что вы обработали и ее.

Нужно ли всем сотрудникам ежедневно измерять температуру тела?

— В этом нет необходимости, потому что это по большому счету ничего не даст. Другое дело, если человек чувствует себя заболевшим и дома измерил температуру, а она повышенная, то он в офис идти не должен — ему нужно обратиться за медицинской помощью. Людям, которые не выезжали за границу, не контактировали с заболевшими, чувствуют себя здоровыми, измерять в офисе температуру нет никакого резона.Если человек вернулся из страны, где все в плане коронавируса разворачивается достаточно драматично, ему лучше на 14 дней самоизолироваться и постараться работать дистанционно, насколько такой вариант возможен при специфике его труда.

Нужно ли протирать ручку двери антисептиком?

— Ручкой двери в офисе пользуются очень много людей в течение короткого отрезка времени. Поэтому ручку двери нужно обрабатывать антисептиком несколько раз в течение дня.

Нужно ли проветривать офис?

— Заморозки в офисе устраивать не надо, но проветривать нужно регулярно. И коронавирус здесь даже ни при чем, потому что мы должны помнить, что коронавирус не отменяет ни грипп, ни аденовирус, ни другие респираторные инфекции. Поэтому в течение дня офис нужно проветривать несколько раз.

Нужно ли после туалета, помыв руки, закрывать краник и открывать дверь салфеткой?

— Это необязательно, потому что каждый культурный человек после туалета моет руки и прикасается к краникам и всему остальному уже, как правило, чистыми руками.Вместе с тем некоторые специалисты рекомендуют это делать (помыв руки, закрывать краник и открывать дверь салфеткой. — Прим. TUT.BY) в качестве профилактики, если в офисе есть несознательные сослуживцы. Однако многие современные санитарно-технические приборы позволяют открывать кран не только пальцами и ладошкой, но и запястьем или локтем.

Можно ли заразиться, нажав на кнопку этажа в лифте?

— Нажав на кнопку этажа в лифте, даже если ее касался заболевший человек, не заразишься. И даже проехав с заболевшим человеком в лифте на протяжении нескольких секунд, вирус тоже вряд ли подхватишь, потому что контакт не настолько плотный. Но когда с улицы мы приходим домой или заходим в любое помещение — сразу же нужно помыть руки.

Достаточно ли мыть руки водой с мылом или после этого их нужно обрабатывать антисептиком?

— Мыла с водой достаточно при условии, если, как рекомендует Всемирная организация здравоохранения, вы моете руки не менее 20 секунд. Если мыла нет, то лучше прибегнуть к антисептику.

Covid-19 передается воздушно-капельным путем, как многие простудные и вирусные заболевания. Чтобы предохранить себя от заражения, нужно:

- **избегать большого скопления людей;**
- **пользоваться общественным транспортом только по необходимости;**
- **реже ходить в магазины, покупать продукты впрок;**
- **при общении с людьми соблюдать дистанцию не менее одного метра;**
- **по возможности большую часть времени проводить дома, работать дистанционно;**
- **исключить туры за границу, сократить поездки по стране.**
- **тщательно мойте руки с мылом, не менее 20 секунд;**
- **забудьте на время про рукопожатия, объятия и поцелуи;**
- **держите руки подальше от глаз, рта и носа;**
- **рассчитывайтесь не наличными средствами, а картой;**
- **проветривайте помещение, чаще делайте влажную уборку в доме;**
- **пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.**

Для поддержания иммунитета необходимо избегать стрессовых ситуаций, повысить физическую активность, правильно питаться, пить много жидкости, полноценно высыпаться.