



## Поради лікарів-інфекціоністів «Твій дім – твоя фортеця опору пандемії»

---



До заходів профілактики, як відомо, належить дезінфекція власного помешкання.

Згідно досліджень авторитетних вірусологів та епідеміологів, коронавірус може виживати на твердих поверхнях від декількох годин до 9 днів.

Саме тому слід не лише постійно мити руки, але й ті поверхні, яких ми щоденно торкаємось.

1. До списку предметів, які слід найчастіше дезінфікувати, належать: ручки дверей, ручки холодильника, сантехніка, телефони, клавіатури, планшети, поверхні столів, вимикачі світла, стільці, раковини.
2. Під час дезінфекції використовуйте дезінфікуючий чистячий спрей, одноразові антибактеріальні серветки. Працюйте у гумових рукавичках для захисту шкіри рук.
3. Для дезінфекції можна використовувати розбавлену хлорку, засоби на основі 70% спирту або інші дезінфікуючі засоби, які офіційно продаються в аптеках і магазинах.
4. Класичним дезінфікуючим засобом на основі хлорки є суміш 5 ст. ложок хлорки на 4 л. води або 4 чайних ложок на 1 л. води.
5. Частіше провітрюйте кімнати, адже вірус не затримується в умовах надходження свіжого повітря у приміщення.
6. Міняйте кухонні рушники, рушники для рук не рідше як кожні три дні.
7. Використовуйте індивідуальні склянки, чашки, столові прибори.
8. Двері у під'їзді вашого будинку відкривайте, використовуючи по можливості лікті і плечі.
9. Кнопки у ліфті натискайте за допомогою одноразових серветок, ватних паличок, які одразу ж викидайте у смітник.
10. Використані членами сім'ї маски, рукавички, респіратори викидайте в окремих пакетах для сміття.

Залишайтеся здоровими!

