

Asumă-ți să fii sănătos! Regulile UMF care te pot feri de coronavirus

Written by Administrator

Tuesday, 07 April 2020 18:55 - Last Updated Tuesday, 07 April 2020 19:59

Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” a emis o serie de reguli simple pentru a-i ajuta pe români să se protejeze în timpul pandemiei de coronavirus.

Campania de prevenție a Universității de Medicină și Farmacie “Carol Davila” din București – “Asumă-ți să fii sănătos!” vine astăzi în întâmpinarea dumneavoastră cu un nou episod menit să prevină contaminarea cu noul Coronavirus. Astfel, vă prezentăm câteva reguli simple care, în opinia medicului primar Ovidiu Peneș, Asist.Univ.Dr. al UMF “Carol Davila” din București, te pot feri de coronavirus.

- de preferat, îmbracă-te cu haine cu mânecă lungă și pantaloni lungi. Acestea să fie cât mai strânse la încheietura mâinii și la glezne;
- alege pantofi care se pot spăla, curăța, dezinfecata foarte ușor;
- dacă ai părul lung strânge-l în coadă și de preferat folosește un articol de îmbrăcăminte care să acopere în întregime părul;
- nu folosi în această perioadă cercei, lanțuri, dar mai ales nu folosi inele și brățări, ceasuri, acestea împiedică igienizarea corectă a mâinilor;
- poartă unghiile cât mai scurte și nu mai purta aplicații acrilice sau alte tipuri de aplicații pe unghie care pot împiedica accesul dezinfectantelor și a spumelor de curățat;
- când plecați la cumpărăturile obișnuite, faceți o listă cu necesarul pentru o perioadă mai lungă pentru a ieși cât mai rar din casă. Este preferabil să meargă un singur membru al familiei care să limiteze cât mai mult ieșirea în public;
- la exterior păstrați o distanță de peste 5 m față de cei din jur, evitați discuțiile față în față

Asumă-ți să fii sănătos! Regulile UMF care te pot feri de coronavirus

Written by Administrator

Tuesday, 07 April 2020 18:55 - Last Updated Tuesday, 07 April 2020 19:59

apropiate și mai ales evitați discuțiile pe un ton ridicat atât dumneavoastră cât și orice altă persoană pe care o puteți infecta cunoscută sau necunoscută de pe stradă,

- limitați contactul cu rafturile, tarabele, alte obiecte folosite în comun sau pereții ascensorului;
- când vă întoarceți de afară să aveți pregătit la intrarea în casă un material textil, prosoape sau altceva îmbibat cu soluție concentrată de clor pe care să călcați și să dezinfectați tălpile pantofilor. Hainele folosite la exterior le veți îndepărta afară, le așezați într-o pungă de plastic transparent pe care o închideți ermetic. Pantofii vor fi lăsați la exterior. Este bine ca după îndepărtarea hainelor să intrați direct în camera de baie unde să faceți un duș complet din cap până în picioare folosind spumă din abundență, minim un minut, clătiți și repetați operațiunea;
- veți considera contaminate toate produsele cumpărate din exterior, le duceți direct în lavoarul din baie și le spălați din abundență cu apă și săpun la exterior. Mai ales ambalajele de plastic vor fi spălate de două ori cu spumă câte un minut și vor fi clătite. Fructele și legumele, se vor spăla de asemenea de două ori cu spumă din abundență. Folosiți un săpun neutru sau soluții speciale tip detergent pentru fructe și legume. Doar după ce se vor decontamina se pot introduce la depozitare sau pentru consum;
- sub nici o formă nu intrați cu hainele sau pantofii, încălțăminte din exterior în camerele de locuit. Hainele pot fi depozitate la exteriorul locuinței sau în pungi transparente ermetic închise 48 de ore pe balcon, terase, de preferat la soare;
- dacă faceți comenzi de alimente sau obiecte prin curier nu intrați în contact cu persoana care livrează produsele, păstrați distanță de 5 m și țineți cont că ambalajele pot fi contaminate. După deschiderea lor, aruncați-le și igienizați mâinile prin spălare și spumare abundentă 20 de secunde – un minut, clătire și repetarea operațiunii;
- dacă ați comandat mâncare, descărcați mâncarea într-un nou vas și îl încălziți la temperatura de fierbere câteva minute, ambalajele contaminate le aruncați în coș de gunoi cu capac și spălați mâinile. De preferat să preparați singuri mâncarea în casă după ce ați decontaminat produsele

Asumă-ți să fii sănătos! Regulile UMF care te pot feri de coronavirus

Written by Administrator

Tuesday, 07 April 2020 18:55 - Last Updated Tuesday, 07 April 2020 19:59

- mâinile se vor spăla complet cu săpun și apă caldă, spuma va acoperi mâna și antebrațul, unghiile vor fi spumate în contrasensul palmei și se va insista spumarea între degete;
- la spălatul mâinilor folosiți de preferat un săpun lichid dintr-un dozator automat care nu necesită atingere;
- ștergerea mâinilor se va face exclusiv cu șervet de hârtie de unică întrebuințare, nu folosiți prosoape și nici uscătoarele cu flux de aer;
- dacă în exteriorul casei ați folosit mănuși de tip latex aveți grijă că și mănușa este contaminată, nu o veți apropia de ochi, nas sau gură. Când ajungeți la intrarea în casă ele vor fi extrase cu fața exterioară în interior, adică pe dos și aruncate ca atare într-un coș de gunoi cu capac.
- nu uitați, o componentă esențială în lanțul de contaminare o joacă telefonul mobil. Sub nicio formă, în exterior nu duceți telefonul mobil la față, vorbiți pe speaker. Când ajungeți cu el în interior acoperiți de câteva ori cu soluție de alcool concentrată 85- 95% și lăsați să acționeze câteva minute. Se curăță apoi cu un șervet și se repetă operațiunea;
- de preferat să nu atingeți încuietorile ușilor, în special ale toaletelor. Când efectuați curățarea vasului de toaletă (flush) o faceți numai după ce v-ați asigurat că este închis capacul. Nu se declanșează spălarea până nu este capacul de protecție așezat.
- dacă aveți animal de companie este preferabil să îl plimbați într-o curte interioară unde nimeni nu are acces. Dacă acest lucru nu este posibil, considerați blana și picioarele animalului de companie contaminate, motiv pentru care la întoarcerea de la plimbare spălați animalul cu șampon și spumă câte un minut de două ori.
- Sub nicio formă nu duceți mâna nespălată, nedecontaminată în dreptul ochiului, nasului,

Asumă-ți să fii sănătos! Regulile UMF care te pot feri de coronavirus

Written by Administrator

Tuesday, 07 April 2020 18:55 - Last Updated Tuesday, 07 April 2020 19:59

gurii sau altor mucoase;

- aveți obligativitatea de a folosi șervet de hârtie de unică întrebuințare atunci când vă ștergeți nasul, ochii sau gura, dar mai ales când strănuțați și tușiți. La fiecare strănut sau tuse se folosește un singur șervet de hârtie. După utilizare, acesta se va împacheta cu fața folosită în interior, în patru rânduri, apoi se aruncă la un coș de gunoi cu capac, de preferat unul care se acționează prin pedală sau prin senzor;