

Правила санитарной безопасности в общественном транспорте



1. Не трогайте руками рот, нос и глаза, так как с грязных рук вирус или бактерии (микробы) быстро проникают в слизистые оболочки. Тем более, не ешьте в метро, автобусе или трамвае

2. Носите с собой

спиртосодержащие салфетки (их вы можете купить в аптеке) или флакон жидкости для дезинфекции рук. Выйдя из транспорта, протрите ладони. Вам могут также понадобиться очки и перчатки, которые являются своего рода защитными средствами от капелек мокроты кашляющего человека. Перчатками вы реже дотрагиваетесь до рта, носа и глаз. А очки просто физически защищают вас от микробов, которые содержатся в капельках слюны чихающего или кашляющего больного.



3. По возможности держитесь от заболевших людей на расстоянии 1,5-2 метра, так как именно на это расстояние разлетаются частички мокроты при кашле и чихании. Если нет возможности отойти, хотя бы прикройте рот и нос свитером или шарфом, отвернитесь в другую сторону.

Старайтесь дышать не слишком глубоко, сделайте свое дыхание поверхностным.

4. При выходе из дома наденьте шарфик, на который предварительно накапайте 2-3 капельки эфирного масла. Имейте в виду, что хорошо защищают от инфекций такие масла, как лимонное, кедровое, пихтовое и сосновое, эвкалиптовое, лавандовое, масла шалфея и мяты.



5. В период эпидемии ограничьте близкие контакты на улице и в транспорте: не здоровайтесь за руку, не целуйтесь и не обнимайтесь при встрече. Лучше просто кивните головой, слегка улыбнитесь или поприветствуйте другого человека словами. Старайтесь посещать только немногочлюдные или хорошо

проветриваемые места.

6. Лишний раз пройдите пешком вместо того, чтобы влезать в переполненный автобус, особенно если ваша дорога занимает не более 1-2 остановок общественного транспорта. А придя домой или на работу, первым делом хорошенько вымойте руки.

