I SUGGERIMENTI PER LA PREVENZIONE DELL'EPIDEMIA *V1*

Dal team di volontari "Global View of Wuhan"
Di un editore che vive a Shanghai

致外国友人的生活防疫指南 *V1*

"全球眼观武" 志愿者团队 | 执笔：一名生活在上海的编辑

2020/02/20

Questa malattia non è influenza? È molto più grave dell'influenza! Molto più serio!

Quando il rischio cresce ciò di quanto sia terribile il coronavirus, sarà più troppo tardi e comprenderai che questo suggerimento non è esagerato. Fai attenzione a mantenerti in buona salute!

Dal 20 gennaio 2020, non ho mai lasciato la zona residenziale, il posto più distante che ho raggiunto è stato il negozio di frutta di supermercato vicino casa. Fuori dal condominio una volta ogni tre o quattro giorni circa per comprare le cose, ricevere le consegne e gettare i rifiuti. All'inizio dell'epidemia ancora faceva delle passeggiate all'interno della zona residenziale, ma in seguito, vedendo fuori-li-fuori-lì-vicino, non rispondo al sole, mi metto sul balcone a respirare aria fresca.

Come esilio, come esilio e governo sto seguendo lo sviluppo dell'epidemia di coronavirus, ogni giorno nuovo mote informazione e sono sia di pubblicato molti articoli utili sul tema dell'epidemia. Il fe-feb-braio abbiamo pubblicato un rapporto del Global Preparedness monitoring Board, "Pronti o non pronti", che ha ricevuto molta attenzione, prendendo fin health emergency. Dopo aver letto questo rapporto mi sono reso conto che questo virus si sarebbe potuto diffondere in tutto il mondo. Molto dopo (ifatti questa tesi prevalse) ho capito che cosa significa la diffusione di un virus. Ho ricordato Zhong Nanshan che disse questa sentenza: "Non sottovalutare da una persona sola". Ho pensato: il 21 gennaio ho annullato il viaggio proprio nel giorno della partenza.

Nessuno avrebbe potuto prevedere che il coronavirus si sarebbe diffuso così velocemente fino a questo punto. Dopotutto, questa pandemia non si sarebbe mai precedentemente per tutto il mondo. Il 21 gennaio ho iniziato a preparare la prima notizia sulla situazione di coronavirus per un'amministrazione. Ma persone, fondamentalmente, un mese dopo, ho iniziato a scrivere una guida per la prevenzione e protezione dell'epidemia di coronavirus ad uso degli stranieri.

Ricordando l'esperienza del mese scorso, il più solo descrivere come "un cambiamento rapido e imprevedibile". Tuttavia, per quanto può cambiare la situazione esterna a causa dell'epidemia di coronavirus, basta avere una protezione adeguata, non dobbiamo andare nel panico. In questo periodo possiamo, dobbiamo codere in non stessi e proteggerci con attenzione, così da non recare problemi agli altri e ridurre l'onere per la società.

Nell'ultimo mese, ho aggiornato e migliorato le mie misure di protezione un po alla volta e ho adattato gradualmente la mia vita quotidiana in base alle informazioni ottenute. Di seguito ho riportato le misure di protezione che ho seguito in un mese e le informazioni importante dai nostri volontari. Forse non dovete seguire così tante precauzioni come ho fatto io, senza anche che non dovete fare come noi. Tuttavia, se la situazione diventa peggiore, può comunque preparati in anticipo.

I seguenti suggerimenti sono solo un riferimento per amici in vari paesi.

Le precauzioni da prendere a casa

Assicurati di essere preparato a casa con gli adeguati rifornimenti, così da poterti concentrare per la diffusione adeguata. Assicurati se seguire le informazioni sanitarie aggiornate e a mantenere uno stile di vita regolare.

1 La pianificazione della vita quotidiana

Calmati e fai un piano per affrontare la vita quotidiana. In primo luogo, controlla il tuo scorte, calcola fino a quando possono durare, come il cibo, le medicine, i materiali per la prevenzione dal rischio. Se necessario provvedi ad acquistarli in anticipo. Se sei solito compro abbastanza scorte per un mese. Ognuno di noi può decidere a quanto dette cose individuali specifiche. Ognuno ha esiario conservare più del necessario. Pianifica in anticipo l'utilizzo di quei materiali di consumo, per sicurezza.

2 Imposta una zona cuscinetto vicino all'ingresso per la disinfezione

Questa è una zona cuscinetto dall'esterno all'interno. Nella mia casa, le cose prima di entrare sono poste su un tappeto antisporco, in modo che all'interno disinfettare prima di entrare. Inoltre casa. Il tappeto deve essere disinfettato in seguito. In alternativa, le cose disinfettate potrebbero essere messe sul tappeto per un più lungo periodo.

3 Disinfetta la casa

Ci sono già molte istruzioni sulla scelta dei prodotti per la disinfezione, puoi trovare un link alla fine della pagina. I prodotti suggeriti sono: alcol percentuale (disinfettante, ACE, detersivo da bucato, detergenti sterilizzanti, disinfettanti per le mani e salviette disinfettanti). Di prega di acquistare i liquidi prodotti necessari in anticipo.

4 Ventilazione e il sole

È necessario porre maggiore attenzione alla ventilazione negli ambienti chiusi, così da ridurre il rischio. Quando ventilo, mi alzo presto e prendere un po di sole e aria fresca. Non dimenticare ogni tanto anche di stendere all'aperto i vestiti e le coperte.

5 Il cibo preparato

Se vengono limitate le consegne online e la possibilità di uscire ed andare a supermercato, bisognerebbe mantenere una scorta di cibo proprietario. In caso di carenza di generi alimentari o di inconvenienza a comprarli.

6 L'acqua

Mantere attivo l'esercizio fisico a casa sia non possiamo fare sport all'aperto, lo e mia madre facciamo ogni pomeriggio circa mezzora di esercizi a casa.

7 Controllo della temperatura corporea

Controllare la temperatura corporea ogni giorno. In un periodo in cui ho lavorato troppo, ho avuto la febbre per un giorno, ma non anche se bassa, sui 37.3 gradi. Quindi controlliamo la mia temperatura ogni giorno e ogni volta. Se dovessero il mio lavoro, per mantenere una vita sana. Durante il periodo dell'epidemia dovremmo prestare attenzione a mantenere in buona salute e dare evitare di recarsi in ospedale. Perché in quell'ambiente ci sono più possibilità di trovare infezioni. Bisognerebbe evitare disporre di medicinali comuni a casa, come i medicinali per la cura del raffreddore.

8 Disinfetta il bagno

La disinfezione nel bagno è molto importante. Secondo gli esperti, non è da escludere la possibilità di trasmissione attraverso particelle fecali. Mantenerli il bagno pulito e disinfettato regolarmente.

11 Comunicazione con i familiari

Mantenere una comunicazione costante con i familiari, soprattutto quelli che vivono in zone rurali. Mantenere una comunicazione sull'epidemia. Tutti insieme dovrebbero prendere misure preventive. Ogni persona raccontare a mia madre riguardo le ultime news, le faccio sapere cosa sta accadendo di nuovo.

Precauzioni per uscire

Tenere le cose usate all'esterno separate dalle cose usate all'interno per evitare contaminazione.

1 L'equipaggiamento di protezione

L'equipaggiamento di protezione per uscire: l'abito e le scarpe speciali, la mascherina, i guanti. Proteggetevi adeguatamente come descritto di seguito.

2 Il cappotto speciale

Preparare un cappotto da usare solo per uscire. Il cappotto ha il cappello, mentre ogni volta che si esce, mettete il cappotto e il cappello. Io si può mettere sul balcone per aerigarlo. Fare regolarmente la sterilizzazione e la pulizia. Periodicamente, dopo che sono esce molte volte, allora ho preparato una serie di vestiti, da usare solo per uscire. Il cappotto ci sono: il paltò, che indosso il giubbotto, i pantaloni, le scarpe, un paio di calze (che metto all'esterno ma dentro alle calze che uso in casa).

3 Disinfettare le scarpe

E' anche molto importante disinfettare le scarpe. Quando si esce, dopo essere tornati a casa, bisogna disinfettare prima la suola delle scarpe. Ho visto nel. mio quartiere delle persone che per uscire indossano pigiama e pantofole: assolutamente non fate così; se non potete sterilizzare le scarpe, dovete necessariamente avere delle scarpe da usare solo per uscire e lasciare in un posto dedicato.

4 Indossare i guanti

Mettere i guanti quando uscite, i migliori sono i guanti di lattice medico di lattice monouso. Se non è possibile acquistarli, allora comperate dei guanti in plastica (qui tipo che mangiate i gyoza cie); se proprio non li avete, anche un paio di guanti normali può andar bene, ma ricordate di disinfettarli dopo essere tornati a casa. Personalmente, quando esco, prima metto un paio di guanti normali, poi metto sopra un paio di guanti monouso, che poi tornano a casa butto via.

5 Indossare la mascherina respiratoria

Vi sono molteplici consigli sulla mascherina respiratoria, io personalmente già all'inizio del mese ho comperato alcune mascherine N95 (ho anche cercato a casa e ho trovato 4 mascherine he ho messe in una borsa, in tutto più di 20. Ogni volta che esco non supero la metà. Fare una mascherina è più difficile che indossarmente alcune volte. Al momento io e la mamma abbiamo iscriversi sulla mascherina. Ma non può durare, ci dobbiamo di mascherine, allora ridurremmo il numero di volte di uscita e ecc. Io e la mia mamma indossiamo la mascherina e ci siamo dato e lo più possibile, indipendentemente dal caso di mascherina che avete, mettetela e sempre respirate attraverso.

6 Prestare attenzione e ridurre ai contatti

Quando si esce da casa, fate attenzione a tutto quello che toccate: quando a mettere della porta, premere il pulsante dell' ascensore, affrontare il coronavirus, eccetera: in tutte queste manovre prestate attenzione. Se indossate i guanti, allora non è il caso di preoccuparsi. Molte cose possono portare il virus; evitare di toccarli il virus, anche se usate i guanti.

7 Seguire la procedura entrando in casa

Quando si entra in casa: prima (1) togliete le tue scarpe, poi (2) togliete giacca, poi (3) togliete la tua mascherina respiratoria (bisogna pregare attentamente la mascherina, non toccarla dopo con le mani), poi (4) disinfettate il tuo corpo (acqua e sapone), poi (4) lavate le mani, infine (5) cambiarsi indosso dei vestiti da usare dentro casa. Evitare assolutamente di toccare.

8 Precauzioni per i trasporti pubblici (impermeabile e soprascarpe)

Se nel futuro si deve andare al lavoro con i trasporti pubblici, preparare anche un'impermeabile e delle soprascarpe, usarli anche prendendo la metropolitana.

9 Evitare il contatto con la folla

Evitare quanto più possibile di andare nei posti pubblici, non andare nei posti in cui dove di contro la folla. Evitare incontri lesiuoi, quanto più possibile ridurre occasioni di riunione, non partecipare State a casa il più possibile. molti casi di contagio in Cina sono avvenuti entrando insieme nella famiglia nel periodo del Capodanno Cinese.

Lista della spesa

- Mascherre respiratorie (la migliore è la mascherra N95)
- Liquidi disinfettanti: incluso quelli per le mani, per lavare i vestiti, per lavare i piatti
- Guanti (soprascarpe, impermeabile)
- Medicinali di base: termometro, i rimedi contro il raffreddore e altri medicinali che siano stati prescritti. Se si prendono delle medicine a lungo, si possono comperare le medicine in più per una durata maggiore.
- Cibo che si possa conservare, non deperibile.

Le guide

Potresti trovare alcune guide uscite con il codice QR allegato in fondo alla pagina. Qui per elencare alcuni argomenti:

- Le precauzioni quotidiane
- Le linee guida per la disinfezione
- Previene la trasmissione fecale
- Le linee guida per proteggersi a casa
- Le linee guida per gli anziani e altre popolazioni vulnerabili
- Le linee guida per gli ospedali
- I consigli per la salute mentale
- Le linee guida per proteggersi al lavoro
- Il rapporto sulla preparazione globale per le emergenze sanitarie

Per ulteriori informazioni scannerizzare il codice.