Вредные привычки

Одна из рекомендаций по профилактике [коронавируса](https://gnicpm.ru/articles/paczientam-articles/operativno-vosstanovim-vashe-zdorove-posle-covid-19-2.html) – не прикасаться к лицу. Однако есть множество привычных движений, которые становятся опасными в период распространения инфекционных заболеваний.

— Сигареты
Курильщик не всегда может быть уверен в чистоте своих рук. Особенно, при курении на улице.

— Ручной ингалятор для лечения бронхиальной астмы
Пользоваться аэрозольным баллончиком необходимо, тщательно вымыв руки и обработав баллончик антисептиком, поскольку мундштук необходимо плотно обхватить губами.

— Еда и напитки на улице
Избегайте употребления еды и напитков на улице, даже если страдаете от жажды или голода.

— Грызем ногти
Откажитесь от этой вредной привычки. Это не поможет снять стресс, но повысит риск занести в рот какой-нибудь патогенный микроорганизм или вирус.

— Грызем карандаши и ручки
В офисе или дома, когда трудно сосредоточиться, не тяните в рот карандаш или ручку. Как правило, они не стерильны. Помимо мелких микротравм эмали зубов в рот можно занести различные патогенные микробы. А в условиях эпидемии – и вирус.

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ

