

# Памятка по профилактике коронавируса:

## рекомендации ВОЗ и Минздрав

### **Правило 1:**

Соблюдайте гигиену рук! Чистые руки — это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих — через поверхности. Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки. Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

### **Правило 2:**

Проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Поддерживать чистоту поверхностей — одно из самых простых, но самых важных правил!

Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

### **Правило 3:**

Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.). Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают). Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

Кто вернулся из эпидемиологически неблагополучных по коронавирусу стран не скрывать факт их посещения, по возможности на 14 дней принять меры по так называемой самоизоляции. Не посещать места массового скопления людей, концерты, рестораны, бары или другие крупные мероприятия, сократить посещения родственников старших возрастов. Именно они находятся в особой группе риска, так как заболевание протекает у них тяжелее из-за возрастных изменений в организме и наличия большого «багажа» хронических заболеваний.

### **Соблюдайте «респираторный этикет»:**

- прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;
- используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;
- при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;
- не касайтесь невымытыми руками носа, рта и глаз.

Используйте медицинскую маску, если:

Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,  
Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

### **ВАЖНО! При использовании медицинских масок необходимо соблюдать правила:**

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица — и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3

### **ВАЖНО! Использовать маску не более двух часов.**

- Немедленно заменить маску в случае ее намочения (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
- Не касаться руками закрепленной маски.
- Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
- Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

### **Правило 4:**

Ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции.

Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

### **Правило 5:**

В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):

1. Оставайтесь дома и вызывайте врача на дом; если Вы до появления симптомов находились в странах, в которых регистрировались случаи COVID-19 в предыдущие 14 дней, то вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите об этом специалисту;
2. Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы;
3. Строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);
4. Максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;
5. Используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми;
6. Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции — пневмонии.

**Обращаем внимание! После выписки из лечебного учреждения граждане не являются носителями коронавирусной инфекции.**