

Что нужно знать о коронавирусе сегодня

Вирус теперь известен как тяжелый острый респираторный синдром коронавирус 2 (SARS-CoV-2). Заболевание, которое оно вызывает, называется коронавирусной болезнью 2019 года (COVID-19)

Поведение в периоды ухудшения эпидемиологической обстановки

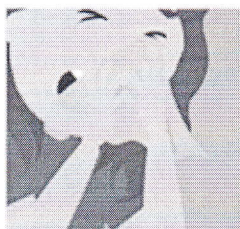
1. Не паникуйте. Следите за своими реакциями и действуйте разумно.
2. Не осуждайте панику. Это никому не поможет. Каждый человек волен паниковать перед лицом опасности.
3. Сократите свое присутствие в местах скопления людей насколько это возможно.
4. Если чувствуете недомогание, то вызывайте врача на дом.
5. Примите меры предосторожности, которые можете себе позволить. Если вам что-то не свойственно, то не заставляйте себя. Носить маски и пользоваться носовыми платками должно быть привычкой, а не обязанностью.

Меры предосторожности и профилактики

Хотя нет вакцины для предотвращения заражения новым коронавирусом, вы можете предпринять шаги, чтобы снизить риск заражения.

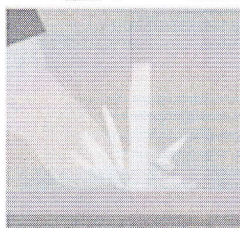
1. Регулярно мойте руки. Вернемся в детство, когда вас учили мыть руки: под проточной водой и дольше 30 секунд, с обеих сторон и между пальцами. С мылом!
2. Спиртовые санитайзеры могут работать хуже, чем полноценное мытье рук с мылом.
3. Избегайте контакта с поверхностями в общественных местах. Ручки, перила, деньги просто наполнены вирусами. Двери можно открывать ногой, это вежливо, а не вежливо будет распространять инфекцию.
4. Проветривайте помещение. Кондиционеры не дезинфицируют воздух.

5. Вирусы легче переносятся в сухом воздухе. Увлажняйте воздух.
6. Платочки должны быть одноразовыми.
7. Не прикасайтесь руками к лицу, глазам, области носа и рта.
8. Когда чихаете покрывайте рот не ладонью, а сгибом локтя или тканью.
9. Избегайте совместного использования посуды, стаканов, постельных принадлежностей и других предметов домашнего обихода.
10. Проздезинфицируйте поверхности, к которым вы часто прикасаетесь: телефон, мышь, клавиатура.
11. Маски должны плотно прилегать к лицу и их надо менять каждые 2-3 часа. Нужно защищать еще и глаза.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

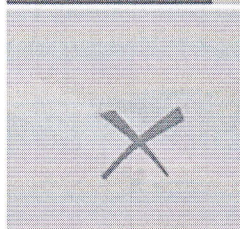
ЗАЩИТИ СЕБЯ



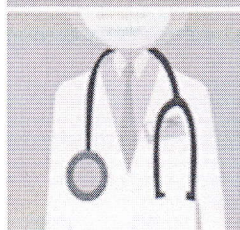
ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И
КАШЛЕ



АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ



ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ
МАСКОЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ



ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ