Памятка по коронавирусной инфекции

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации необходимо соблюдать меры предосторожности:

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения.

Возбудители острых респираторных инфекций попадают в дыхательные пути при вдыхании мельчайших капель, содержащих вирусные или бактериальные частицы.

Профилактика коронавирусной инфекции, как и всех других ОРВИ заключается в соблюдении правил личной гигиены, а также в соблюдении принципов здорового образа жизни.

Правила личной гигиены

→ Регулярное мытье рук, особенно после посещения общественных мест, поездок в общественном транспорте, перед приемом пищи.

→ Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук (содержащим не менее 60% спирта) – влажные салфетки или гель.

→ Не следует прикасаться к глазам, носу или рту. Если в этом есть необходимость - убедитесь, что ваши руки чисты.

→ При кашле или чихании важно прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой (после чего она должна быть выброшена) или рукавом (не руками).

→ Важно избегать близких контактов, таких как поцелуи, объятия или совместное использование посуды и полотенец с больными людьми.

→ Принципы здорового образа жизни (здоровое (оптимальное) питание, достаточная физическая активность соответствующая возрастной группе, отсутствие вредных привычек, закаливание, полноценный сон).

→ Для профилактики респираторных инфекций (коронавирусной инфекции) целесообразно использовать барьерные средства предотвращения инфекций, а именно **медицинские маски или респираторы.**

В очагах инфекций необходимо проводить дезинфекционные мероприятия – влажную уборку с дез.раствором, частое проветривание помещений.

Берегите себя и своих близких!