

Правила личной гигиены и антивирусной профилактики коронавируса.

Профилактические мероприятия у взрослых людей включают такие рекомендации:

- Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;
- Следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия;
- Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук. Ученые говорят, что люди неосознанно совершают такие прикосновения не менее 15 раз в час;
- Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем (в форме спрея) и носите его всегда с собой. Это поможет организовать профилактику коронавируса, где бы вы ни находились.
- Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо;
- Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Отдавайте предпочтение снекам и продуктам в герметичной индивидуальной упаковке. Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми;

Очень важно соблюдать правила профилактики коронавируса при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой;

Пока эпидемия не подавлена, старайтесь не здороваться за руку и не целоваться при встрече с малознакомыми людьми. Эти нормальные меры профилактики коронавируса не должны восприниматься окружающими, как проявление пренебрежения;

Внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники — экран смартфона, пульты дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т.д.;

Убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены — зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т.д.

Среди мер обязательной профилактики врачи указывают ношение медицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит от соблюдения правил ее использования. Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. После каждого использования, важно менять медицинские маски. Повторное использование таких средств профилактики и передача их другим людям категорически запрещены.

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- ⊕ уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- ⊕ пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- ⊕ используйте маски для защиты органов дыхания;
- ⊕ мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

! При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

© ТАСС, 2020. Источник: Роспотребнадзор.

COVID-19

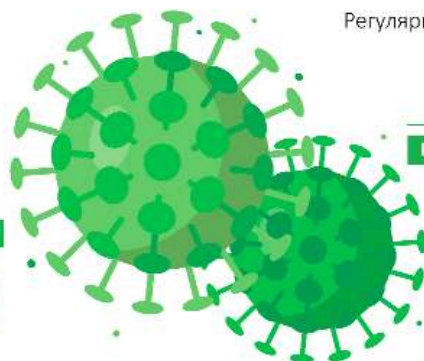
заболевание, вызванное вирусом SARS-CoV-2



Новый коронавирус

Коронавирусы - это вирусы, циркулирующие среди животных, но известно, что некоторые из них также поражают людей.

Новый коронавирус 2019 года был идентифицирован в Китае в 2019 году и представляет собой новый штамм, который ранее не наблюдался у людей.



Симптомы

ЛИХОРАДКА

КАШЕЛЬ

ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

БОЛЬ В МЫШЦАХ

УСТАЛОСТЬ

Перевод: coronavirus-online.ru

Профилактика

При посещении Китая

Избегайте контакта с больными людьми



Избегайте посещения рынков и мест где продажи животной пищи



Избегайте контакта с животными, их выделений или помета



Регулярно мойте руки с мылом и водой



Применяйте общие правила правила гигиены питания



РЕКОМЕНДУЕТСЯ В ЛЮБОМ ПУТЕШЕСТВИИ

Передается

ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ

2-14 дней

предполагаемый инкубационный период

