

Основные меры предосторожности при защите от коронавируса

Гигиена

Регулярно мойте руки или обрабатывайте их спиртосодержащим средством-антисептиком. Если вирус окажется на поверхности рук такие меры его устроят.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой. После этого не полнитесь снова помыть руки или воспользуйтесь антисептиком.

Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

Помните о дистанции!

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться при вдыхании воздуха.

Не трогайте лицо!

Как можно меньше касайтесь руками лица, рта и носа. Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

Питание

Не употребляйте в пищу сырые или не прошедшие надлежащую термическую обработку продукты животного происхождения. В соответствии с правилами обеспечения безопасности продуктов питания особую осторожность следует проявлять при обращении с сырым мясом, молоком или органами животных во избежание перекрестного загрязнения продуктами питания, не прошедшими термическую обработку. Не контактируйте с испорченной едой.

Берегите себя!

Не время геройствовать. Если у вас появилась температура, кашель, проблемы с дыханием, отложите дела, связанные с выходом из дома. Как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

Контакт с животными

Обязательно мойте руки после прикосновения к животным или продуктам животного происхождения. Само собой, не трогайте больных и/или бродячих животных.

Путешественники

Если вы посещали страны, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из этих регионов наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.