

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСА

### Что такое коронавирус?

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц и т.д.

**Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом:** чувство усталости, затруднённое дыхание, высокая температура (38°C и выше, озноб), кашель или боль в горле, головная и мышечная боль. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

### Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются после прикосновений загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

### Как защитить себя от заражения коронавирусом?

1. Часто мойте руки с мылом, если вы долго не имеете доступа к воде и мылу, можно обработать руки дезинфицирующим гелем или спиртосодержащим средством.
2. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.
3. Всегда мойте руки перед едой, а также носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли их очистить.
4. Избегайте мест большого скопления людей и контакта с людьми, имеющими симптомы ОРВИ. Максимально сократите прикосновения к находящимся в общественных местах поверхностям и предметам.
5. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды с другими людьми.
6. В общественных местах используйте медицинскую маску в качестве эффективной меры профилактики от заражения инфекцией.
7. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
8. Ведите здоровый образ жизни, соблюдайте режим, включающий полноценный сон, физическую активность и потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, так вы повысите сопротивляемость организма к инфекции.

### Что можно сделать дома?

1. Расскажите детям о профилактике коронавируса.
2. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Напомните им, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены, а также использовать чужие.

Внимательное отношение к своему здоровью в виде соблюдения рекомендованных профилактических мер существенно минимизирует риск заражения в случае заноса вируса на территорию нашей страны.