**Основные меры предосторожности от коронавирусной инфекции**

**Уважаемые коллеги!**

В связи со сложившейся ситуацией распространения коронавирусной инфекции, обращаем Ваше внимание на необходимость ознакомления с актуальной эпидемиологической обстановкой в мире, РФ, регионе, а также соблюдения мер личной профилактики.

С этой целью представляем для ознакомления ***основные рекомендации по профилактике распространения коронавирусной инфекции***, предложенные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):



Вирус. Клетка.

**Следите за информацией**

Первая и главная рекомендация связана с тем, что надо быть постоянно в курсе происходящих событий. Поэтому следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19 на сайтах:

ВОЗ - <https://www.who.int/ru/>

Минздрав РФ - <https://www.rosminzdrav.ru/>

Минздрав УР- https://mzur.ru/

Роспотребнадзор РФ- https://rospotrebnadzor.ru/

Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике - <http://18.rospotrebnadzor.ru/>

**Регулярно мойте руки**

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом. Мыть руки следует после посещения общественных мест, общественного транспорта, по возвращении домой, после туалета, после общения с животными, после приготовления еды, до и после контакта с больными или их вещами, до и после обработки ран, после уборки или выбрасывания мусора, после кашля или чихания. Если у вас нет возможности помыть руки с водой с мылом, можно использовать спиртосодержащее средство.

**Соблюдайте дистанцию в общественных местах**

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

**Постарайтесь реже посещать общественные места.**

По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.

**Избегайте потребление сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения.**

Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов;

**При посещении рынков** в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;

**Используйте орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором натрия хлорида, использование барьерных спреев**

**По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот**

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. Заодно лучше не трогать волосы, бороду, усы.

**Соблюдайте правила гигиены**

При чихании или кашле нужно прикрывать нос и рот бумажной салфеткой, после использования ее необходимо сразу выбросить в мусорную корзину с крышкой и вымыть руки. Если под рукой нет салфетки, чихать и кашлять лучше в локтевой сгиб, не в ладонь. Ладонью вы потом можете дотронуться до ручек дверей, выключателей, вентилей кранов и так далее. Кстати, все эти элементы, которых мы регулярно касаемся, а также телефоны, клавиатуры и мышки лучше мыть или протирать спиртосодержащими салфетками, особенно если в доме кто-то болеет.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

**На работе**- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

**Проветривать помещения и стараться**

**поддерживать в них влажность**

Стоячий воздух наиболее благоприятен для вирусов и бактерий, поэтому имеет смысл бояться его больше, чем сквозняков. Это относительной влажностью в помещении тоже лучше следить: зимой в условиях центрального отопления она скорее будет ниже, чем выше комфортного показателя. При значениях 30% можно почувствовать сухость и раздражение слизистых. В таком случае разумно пользоваться увлажнителями, не забывая менять фильтры и промывать их, чтобы предотвратить размножение бактерий.

**Правильно использовать маски**

1.      Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

2.      Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

3.      После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

4.      Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

**Что можно сделать дома.**

1.Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

2.Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

3.Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

4.Часто проветривайте помещение.

**Обращайтесь за медицинской помощью**

Если вы посещали страны, где регистрируется Covid-19, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки за рубеж наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медпомощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием.

Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть коронавирус.

**Выполняйте рекомендации медицинских специалистов**

Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных организаций здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

Не занимайтесь самолечением. У врачей имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем регионе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего региона.

Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно посещал районы распространения COVID-19

* Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные

учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.

* Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.