**Памятка о мерах по профилактике коронавируса**



**В целях недопущения распространения случаев заболеваний коронавирусом соблюдайте меры предосторожности:**

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**
Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Не трогайте руками глаза, нос или рот.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

— при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте;

— при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
— при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
— при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

— маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

— старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

— влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

— не используйте вторично одноразовую маску;

— использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

- При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять.

- После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

- Маска нецелесообразна на открытом воздухе.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?** Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.



* 
* 