

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным си и ликвидации последствий стихийных бедствий

23.03.2020 03:03

### КОРОНАВИРУС. ИНФОРМАЦИЯ



# РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ЗАЩИТИ СЕБЯ

**3** акрывайте рот и нос при чихании и кашле

🗛 нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхнос

**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской

И ЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

**Т** ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБ

И СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

### ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. 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, гаджет удаляет вирусы.

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при ч кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяватими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые по использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

# ПРАВИЛО З. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых бе витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Министерство Российской Феде	рации по делам гражданской оборо	оны, чрезвычайным ситуациям	и ликвидации последствий стихий	іных бедс