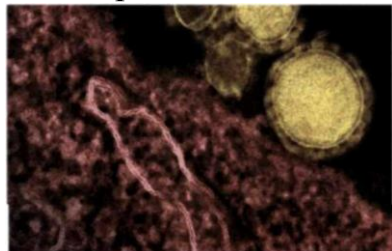


Как защититься от коронавируса 2019-nCoV

Известно, что на 28.01.2020 уже 6057 человек инфицированы и зарегистрировано не менее 130 смертей.

Большая часть случаев заболеваний зафиксированы в Китае, но на 29.01.2020 подтверждены завозные случаи заболевания более чем в 15 странах, включая



Францию, Германию, Австралию и США. Вторичного распространения инфекции в других странах не отмечается.

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы - это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и или боль в горле

Симптомы по многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп. 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, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- ✓ Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
- ✓ Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- ✓ Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно

такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

- ✓ Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- ✓ Всегда мойте руки перед едой.
- ✓ Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- ✓ Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
- ✓ 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, пульта, дверные ручки и поручни).
- ✓ Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
- ✓ Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
- ✓ После того, как маска станет влажной или загрязненной, наденьте новую чистую и сухую маску.
- ✓ Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.



