**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

В целях профилактики инфицирования коронавирусом, необходимо соблюдать меры предосторожности:

***ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ***

* Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

* Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

***ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ***

* избегайте близкого контакта с больными людьми, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных, так как вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле);
* избегайте поездок и многолюдных мест;
* прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании;
* старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот, вирус распространяется этими путями;
* надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания;
* орошайте слизистую оболочку полости носа физиологическим раствором или с помощью барьерных спреев.

***ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***

**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

***ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ***

Использование одноразовой медицинской маски снижает вероятность заражения.

**Медицинские маски используют:**

* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вируснымипри наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа;
* если на маске есть специальные складки, - расправьте их;
* меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще;
* выбрасывайте маску в урну сразу после использования;
* после прикосновения к использованной маске, - тщательно вымойте руки с мылом;

повторно использовать маску нельзя

***ПРАВИЛО 5. ЗАРАНЕЕ ПЛАНИРУЙТЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОЕЗДКИ***

* уточняйте эпидемиологическую ситуацию);
* не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты;
* употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
* не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
* используйте средства защиты органов дыхания (маски);
* мойте руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
* при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения;
* при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания за границей.

***Береги себя и своих близких!***

***Будьте здоровы!***