

Как обезопасить себя и окружающих от COVID-19?

- **Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра**, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. При нахождении внутри помещения необходимо соблюдать дополнительную дистанцию. Чем на большем расстоянии вы остаетесь, тем безопаснее.
- **Выработайте привычку носить маску в людных местах. С тем чтобы обеспечить максимальную эффективность применения масок, их необходимо надлежащим образом использовать, хранить, обрабатывать и утилизировать.**

Основные правила [ношения масок](#) представлены ниже:

- Если вы надели или сняли маску либо прикоснулись к ней, проведите гигиеническую обработку рук.
- Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.
- После снятия маски кладите ее в чистый полиэтиленовый пакет; тканевые маски необходимо ежедневно стирать, а медицинские маски необходимо утилизировать с бытовым мусором.
- Не следует применять маски с клапанами.

Как обеспечить безопасное эпидемиологическое окружение

• **Избегайте «трех К»: крытых помещений, в которых люди держатся кучно или контактируют.**

- Сообщается о вспышках заболевания среди гостей ресторанов, участников хоровых коллективов, посетителей фитнес клубов, ночных клубов, офисов и культовых зданий, зачастую с анамнезом пребывания в закрытых помещениях, в которых люди громко разговаривают, кричат, интенсивно дышат или поют.

- При длительном пребывании большого количества людей в непосредственной близости друг от друга в плохо вентилируемых помещениях возрастает риск заражения COVID-19. Очевидно, в подобных условиях вирус более эффективно распространяется через капельные частицы или аэрозоли, в связи, с чем возрастает важность принятия профилактических мер.

• **Проводите встречи на улице.** Встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна.

- **Избегайте людных мест и закрытых помещений**, а если это невозможно, соблюдайте профилактические меры:
 - **Откройте окна.** *При нахождении внутри помещения необходимо усилить естественную вентиляцию.*
 - **Носите маску** (подробнее см. выше).

Не забывайте об элементарных правилах гигиены

- **Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.** Эта мера позволит устранить возможное микробное загрязнение рук, в том числе вирусное.
- **По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот.** Человек прикасается руками ко многим поверхностям, поэтому существует вероятность попадания на них вирусных частиц. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.
- **Прикрывайте рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании.** Использованную салфетку нужно сразу же выбросить в бак с закрывающейся крышкой и вымыть руки. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от заболеваний, вызванных вирусами, например, ОРВИ, гриппа и COVID-19.
- **Проводите регулярную обработку и дезинфекцию поверхностей, особенно тех, к которым часто прикасаются люди,** например, дверных ручек, кранов и дисплеев телефонов.

Действия при появлении плохого самочувствия

- **Убедитесь, что вам известен спектр симптомов COVID 19.** К наиболее распространенным симптомам COVID 19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К другим, менее распространенным симптомам, которые встречаются у ряда пациентов, относятся утрата вкусовых ощущений или утрата обоняния, различные болевые ощущения, головная боль, боль в горле, чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь.
- **Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры,** останьтесь дома на самоизоляции до выздоровления. Обратитесь за помощью к поставщику услуг здравоохранения или на «горячую линию». Договоритесь, чтобы кто-то ходил за вас в магазин. Если вам необходимо выйти из дома или в случае, если вы проживаете вместе с кем-либо, пользуйтесь медицинской маской, чтобы не заразить окружающих.

- **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. По возможности сначала обратитесь за помощью по телефону и следуйте указаниям местных органов здравоохранения.**
- **Следите за актуальной информацией из доверенного источника, такого как ВОЗ или местные либо центральные органы общественного здравоохранения. Местные и центральные органы здравоохранения могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашей местности.**

Подготовлено по материалам ВОЗ