

О рекомендациях гражданам по профилактике новой коронавирусной инфекции.

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Памятка:

Чтобы снизить персональный риск коронавирусной инфекции:

Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой

Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп

Готовьте мясо и яйца до полной готовности

Избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными

Избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта) и с живыми сельскохозяйственными или дикими животными

Мойте руки:

После чихания или кашля

При уходе за больными

До, во время, и после приготовления пищи

До употребления пищи

После похода в туалет

Когда руки явно загрязнены

После контакта с животными или отходами их жизнедеятельности

Мойте руки с мылом под проточной водой, когда руки явно загрязнены

Защитите окружающих от инфекции

Прикрывайте рот и нос салфеткой, рукавом, или рукой при кашле и чихании

Выкидывайте салфетки в закрытые мусорные баки после использования

Мойте руки после кашля или чихания и при уходе за больными

Готовьте правильно:

Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи

Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей

Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов

Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу

Во время приготовления пищи из сырого мяса, молока или органов животных следует соблюдать осторожность в целях недопущения контакта сырых продуктов с уже приготовленными, чтобы избежать перекрестного загрязнения.

Будьте аккуратны при покупках на рынках под открытым небом (на стихийных рынках)

Мойте руки с мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения

Избегайте контакта рук с глазами, носом и ртом

Избегайте контакта с больными животными или испорченным мясом

Избегайте контакта с бродячими животными, твердыми или жидкими отходами жизнедеятельности животных на рынке

Если Вам необходимо работать на рынке под открытым небом (стихийном рынке)

Часто мойте руки мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения

Проводите дезинфекцию оборудования и рабочего пространства, по крайней мере, раз в день

Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения

Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте ее и оставляйте на рабочем месте

Не допускайте контакт членов семьи с загрязненной рабочей одеждой и обувью