Профилактика коронавируса

**Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?**  
Чувство усталости  
Затруднённое дыхание  
Высокая температура  
Кашель и / или боль в горле  
Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.  
Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:  
Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?  
Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?  
Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.  
  
**Как передаётся коронавирус?**  
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.  
Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

**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, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.  
На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).  
  
**Как правильно носить медицинскую маску?**  
1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.  
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.  
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.  
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

**Что можно сделать дома?**  
Расскажите детям о профилактике коронавируса.   
Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.  
Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.  
Часто проветривайте помещение.