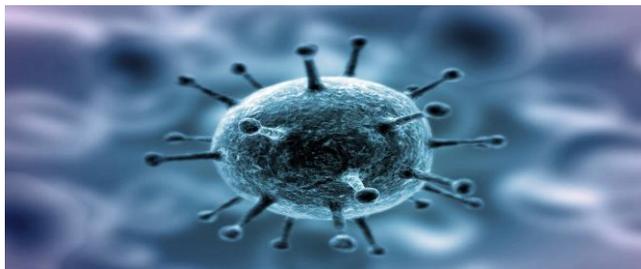


Что такое коронавирус?

Коронавирусы – это семейство вирусов, включающее на июнь 2019 года 37 видов, которые поражают человека, кошек, птиц, собак, крупный рогатый скот и свиней. Впервые данный вирус был выделен в 1965 году. Свое название он получил из-за ворсинок на оболочке, которые по форме напоминают солнечную корону во время затмения.



Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Мойте руки:

- ✓ После чихания или кашля;
- ✓ При уходе за больными;
- ✓ До, вовремя, и после приготовления пищи;
- ✓ После похода в туалет;



- ✓ Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов;
- ✓ Чаще принимайте душ, следите за чистотой тела;
- ✓ Протирайте руки влажными салфетками после общественного транспорта.

Ведите здоровый образ жизни и укрепляйте иммунитет

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.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- При уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- При общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- При рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Следите за частотой

Уборку надо проводить не менее двух раз в день со специальными дезинфицирующими средствами.

- Как можно чаще проветривайте помещение в доме, и также в офисе.
- Не пользуйтесь общими полотенцами и другими гигиеническими принадлежностями
- Чаще меняйте постельные белье.
- Старайтесь поддерживать в доме частоту, мыть полы по возможности с хлоркой.
- Вытирайте дверные ручки специальными антибактериальными салфетками.



Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться вовремя заболевания.

Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.



Гигиена питания

Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов



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.



Старайтесь питаться правильно, в свой рацион добавляйте больше свежих овощей, и фруктов, а также употреблять ягоды, в них содержатся много антиоксидантов, которые укрепляют иммунитет. Также налегать на цитрусы в них много витамина С, что важно в борьбе с вирусами.

Простые правила профилактики:

1. Чаще мойте руки с мылом. 
2. Постарайтесь не трогать лицо грязными руками.
3. Избегайте людных мест и воздержитесь от дальних поездок.
4. При выходе на улицу – надевайте маску. 
5. Регулярно проветривайте и проводите влажную уборку помещений. 
6. Если вы недавно вернулись из **Европы, Азии или Америки**, оставайтесь дома на 14 дней. Вызовите врача, он привезет вам документ о больничном. 
7. Если вы чувствуете себя плохо, вызовите скорую (103) или позвоните на горячую линию 8(800) 100-22-62

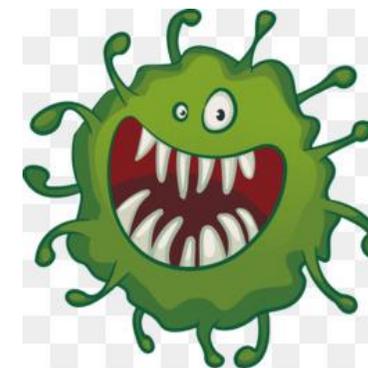
Берегите свое здоровье!



Памятка разработана коллективом Учебно-методического центра по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Нижегородской области имени Маршала Советского Союза В.И. Чуйкова



Меры безопасности в условиях распространения коронавирусной инфекции



г. Нижний Новгород