

## Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции (рекомендации Всемирной организации здравоохранения)

Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

– *Регулярно мойте руки*

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

*Зачем это нужно?* Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

– *Соблюдайте дистанцию в общественных местах*

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

*Зачем это нужно?* Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-нCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

– *По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот*

*Зачем это нужно?* Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

– *Соблюдайте правила респираторной гигиены*

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

*Зачем это нужно?* Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

– *Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски*

*Зачем это нужно?* Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Маска необходима, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.