

ПАМЯТКА ПО КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации, российским туристам, выезжающим в КНР, необходимо соблюдать меры предосторожности:

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
- при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- **при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР!**



Роспотребнадзор рекомендует заранее планировать свои поездки при посещении КНР и воздержаться от поездок в город Ухань до стабилизации ситуации.

Возбудители острых респираторных инфекций попадают в дыхательные пути при вдыхании мельчайших капель, содержащих вирусные или бактериальные частицы.

Профилактика коронавирусной инфекции, как и всех других ОРВИ заключается в соблюдении правил личной гигиены, а также в соблюдении принципов здорового образа жизни.

Правила личной гигиены



- ✓ Регулярное мытье рук, особенно после посещения общественных мест, поездок в общественном транспорте, перед приемом пищи.
- ✓ Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук (содержащие не менее 60% спирта) – влажные салфетки или гель.
- ✓ Не следует прикасаться к глазам, носу или рту. Если в этом есть необходимость – убедитесь, что ваши руки чисты.
- ✓ При кашле или чихании важно прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой (после чего она должна быть выброшена) или рукавом (не руками).
- ✓ Важно избегать близких контактов, таких как поцелуи, объятия или совместное использование посуды и полотенца с больными людьми.
- ✓ Принципы здорового образа жизни (здоровое (оптимальное) питание, достаточная физическая активность, соответствующая возрастной группе, отсутствие вредных привычек, закаливание, полноценный сон).
- ✓ Для профилактики респираторных инфекций (коронавирусной инфекции) целесообразно использовать барьерные средства предотвращения инфекций, а именно медицинские маски или респираторы.
- ✓ В очагах инфекций необходимо проводить дезинфекционные мероприятия – влажную уборку с дезинфицирующим раствором, частое проветривание помещений.