

## 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 (содержащим 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 полотенец 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 дез.раствором, частое проветривание помещений.