

# ПАМЯТКА

по профилактике и борьбе с Коронавирусом

Коронавирус – это РНК-вирус с нуклеокапсидом, состоящий из липидов и гликопротеинов образующих шипы, благодаря которым вирус носит такое название. Семейство коронавирусов преимущественно поражает животных, но в некоторых случаях эти вирусы могут передаваться человеку.

## Распространение вируса:

- воздушно-капельный путь при общении с больным, в т.ч. с гражданином КНР;
- соприкосновение с загрязнённой поверхностью (например, дверная ручка), при это, заражение может происходить когда люди касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Инкубационные период вируса 2019 nCov в пределах **4-14 дней** после заражения.

Симптомы – лихорадка, кашель, одышка, двусторонний инфильтрат в легких. При первых признаках заболевания **самолечение не допускается!!** Необходимо **немедленно обратиться за медицинской помощью.**

## Профилактика коронавирусной инфекции (в т.ч., при выездах за рубеж, в частности, в КНР):

### ❖ Расстояние и этикет:

- прикрывайте нос и рот при кашле и чихании;
- избегайте тесного (менее 1 метра) контакта с людьми с симптомами ОРВИ; избегайте приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий до стабилизации эпидемиологической ситуации;
- старайтесь избегать поездок, посещения многолюдных мест.

### ❖ Чистота и гигиена:

- регулярно мойте руки, избегая касания рта, глаз и носа немытыми руками;

-соблюдайте осторожность в системах общественного транспорта, максимально сокращая прикосновения к имеющимся поверхностям и предметам;

-не ешьте еду из общих упаковок или посуды, если есть вероятность того, что и другие люди погружают в них свои пальцы;

-регулярно очищайте поверхности и устройства (клавиатура, панели оргтехники общего пользования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

### ❖ **ЗОЖ**

-отнеситесь внимательно к тщательному приготовлению мяса, яиц;

-соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищи богатой белком, витаминами и минеральными веществами;

-будьте физически активными.

### ❖ **При зарубежных поездках необходимо обеспечить выполнение ряда мероприятий:**

-по возможности воздержаться от поездок в КНР. Если такой возможности нет - уточнить эпидемическую ситуацию до выезда;

-не посещать рынки, где продаются животные и морепродукты;

- употреблять пищу только после термической обработки, а воду пить бутилированную;

-не посещать мероприятия с привлечением животных;

-использовать средства защиты органов дыхания (маски);

-регулярно мыть руки;

-при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации по возвращении из поездки в КНР – обязательно информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания.