Памятка по профилактике коронавируса

**Что такое коронавирусы?**

 Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

**Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?**

* + Чувство усталости
  + Затруднённое дыхание
  + Высокая температура
  + Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

* + Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
  + Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
  + Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно,

источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

* + Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
  + Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
  + Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
  + Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
  + Всегда мойте руки перед едой.
  + Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
  + Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
  + Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
  + Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев.
  + На работе - регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни.