Памятка для населения «Основные меры предосторожности для защиты от COVID-19»

Все больше случаев COVID-19 регистрируется в мире. У большинства заболевших отмечается легкое течение заболевания, которое заканчивается выздоровлением, хотя встречаются и осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

**1. Регулярно мойте руки:**

* мойте руки с мылом и обрабатывайте руки спиртосодержащим средством (антисептиком).

**Зачем это нужно?** Если на поверхности рук присутствует вирус, то мытье с мылом и обработка рук спиртосодержащим средством поможет избавиться от возбудителя.

**2. 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 COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

**3. 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.

**4. 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 вымойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком.

**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.

**5. Обратите внимание на пожилых людей (родителей, близких родственников, знакомых). Порекомендуйте им:**

* по возможности оставаться дома, исключить посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;
* осуществлять заказ продуктов и товаров на дом через службу доставки магазинов или через родственников, знакомых;
* укреплять иммунитет путем приема витаминных препаратов и других неспецифических средств профилактики;
* соблюдать режим влажных уборок помещений и режим проветривания;
* немедленно обратиться за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи (исключить посещение организаций здравоохранения) при возникновении симптомов какого-либо заболевания, в том числе острой респираторной инфекции.

Максимально исключите посещение пожилых людей, особенно при наличии у Вас симптомов острой респираторной инфекции;

**6. Обратите внимание на детей:**

* по возможности оставайтесь дома, исключите посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;
* осуществляйте заказ продуктов и товаров на дом через службу доставки магазинов, особенно если у Вас дома есть маленькие дети дошкольного возраста;
* укрепляйте иммунитет детей путем приема витаминных препаратов и других неспецифических средств профилактики;
* научите детей соблюдать правила личной гигиены, особенно гигиены рук;
* соблюдайте режим влажных уборок помещений и режим проветривания;
* проводите тщательное мытье с моющими средствами игрушек, максимально исключите использование мягких игрушек;
* ограничьте посещение родственниками, знакомыми и другими людьми, не оставляйте детей у пожилых людей (бабушки, дедушки);
* при появлении у взрослых симптомов респираторных инфекций максимально ограничьте их общение с детьми, при общении и уходе – обязательно используйте маску;
* немедленно обратитесь за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи (исключить посещение организаций здравоохранения) при возникновении симптомов какого-либо заболевания, в том числе острой респираторной инфекции.

**7. Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал страны, в которых зарегистрированы случаи COVID-19:**

* в течение 14-ти дней после возвращения максимально ограничьте посещение родственников и знакомых, мест массового пребывания людей и др.;
* если Вы почувствовали себя плохо, у Вас появились какие-либо симптомы заболевания (повышение температуры, кашель, насморк и др.), оставайтесь дома, обратитесь за медицинской помощью путем вызова скорой медицинской помощи (исключите посещение организаций здравоохранения). При этом сообщите, что Вы в течение последних 14-ти дней находились за пределами Республики Беларусь.

**Зачем это нужно?** Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями. Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить Вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

**8. Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских работников:**

* следите за новейшей информацией о COVID-19 на веб-сайте ВОЗ, а также официальном сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь;
* выполняйте рекомендации специалистов органов государственного санитарного надзора и организаций здравоохранения.