**Как защитить себя от инфекции**



**Словарь**

Коронавирусы — большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В январе ВОЗ зарегистрировала новый вирус, его вспышку признали чрезвычайной ситуацией |  | **COVID19** назвали новый коронавирус |

**Меры профилактики**

1. **Регулярно мойте руки.**

Мытье рук с мылом и обработка спиртосодержащим лосьоном убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи. Поэтому мыть руки нужно регулярно: каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня.

1. **Соблюдайте респираторную гигиену.**

При чихании или кашле рот и нос нужно прикрывать салфеткой, после выкидывать ее в мусорный контейнер с крышкой. Если салфетки нет — сгибом локтя. Так вирусы и другие микробы распространяются медленнее, чем если прикрывать рот и нос руками.

1. **Держите дистанцию в людных местах.**

ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум один метр от людей в общественных местах. Особенно стоит дистанцироваться от граждан с признаками заболевания: кашель, насморк, чихание и подобные симптомы. Если у человека респираторная инфекция, например, такая, как новый коронавирус, он распространяет вокруг себя мелкие капли с вирусом. При тесном контакте можно заразиться при вдыхании воздуха.

1. **Не трогайте руками лицо.**

Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос, рот. Это из-за того, что в процессе жизнедеятельности руки касаются разных поверхностей, на которых могут быть болезнетворные микробы.

1. **Обратитесь к врачу, если:**

● повысилась температура

● начался кашель

● трудно дышать

**Какие еще меры профилактики рекомендуют врачи**

● Проветривайте рабочее пространство.

 Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов.

● Не давайте подсыхать слизистым носа.

 Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении.

● Соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь, пейте витамины.



**Обратите внимание**

Через посылки с вещами из Китая заразиться нельзя, вирус не может жить вне биологических объектов. Еда тоже не опасна, ВОЗ рекомендует отказаться только от сырого мяса.

Сейчас нет лекарств  и вакцины от COVID19. Не верьте рекламе и не тратьте деньги.

**Запишите номер горячей линии Роструда**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://www.molbulak.ru/upload/iblock/104/800px-Emblem_of_Rostrud.png** |  **8 800 707 8841**бесплатно по всей России |

Роструд отвечает на вопросы работников или работодателей в связи с эпидситуацией в мире.



**Обратите внимание**

Следить за динамикой нового коронавируса в мире можно по ссылке: [gisanddata.maps.arcgis.com](https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6)

**ВОЗ и партнеры стараются ликвидировать вспышку COVID19.**

**Ученые разрабатывают лекарства и вакцину.**

**Не паникуйте!**