**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**(по материалам сайта www.rospotrebnadzor.ru)**

**ПРОФИЛАКТИКА 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 и тяжёлый острый респираторный синдром.

***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.

### **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее необходимо обратиться за медицинской помощью!**

***Как передаётся коронавирус?***

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 в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

***Как правильно носить медицинскую маску?***

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.   
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.   
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

***Что можно сделать дома?***

Расскажите своим родным и близким о профилактике коронавируса.

Объясните им, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.   
Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение.

***Кто в группе риска?***

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом.

***В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?***

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.   
Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Ссылки на видеоинструкции:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=iMlCBiv1OlA>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=fuvMbV2XbzY>
3. <https://youtu.be/2AYpzEnyyUo>