## Приложение 1

## ПАМЯТКА

## Как защитить себя от коронавируса и не заболеть COVID-19?

Профилактика включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:

1. [Соблюдайте правила личной гигиены](https://medicina.dobro-est.com/lichnaya-gigiena-predmety-sredstva-i-pravila-lichnoy-gigienyi.html). Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательно на спиртовой основе.

Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.

2. Обязательно мойте руки перед приемом пищи.

3. Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи [различных инфекций](https://medicina.dobro-est.com/infektsiya) в рабочих коллективах.

4. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица, ведь подержавшись за ручку в общественном транспорте, денежные средства или при контакте с продуктами в магазине легко перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы ([вирусы](https://medicina.dobro-est.com/virusyi), [бактерии](https://medicina.dobro-est.com/bakterii-klassifikatsiya-gruppyi-klassyi-poryadki-semeystva-rodyi-vidyi), грибки и т.д.).

5. При появлении кашля, [чихания](https://medicina.dobro-est.com/chihane-prichinyi-simptomyi-lechenie.html), [насморка](https://medicina.dobro-est.com/rinit-nasmork-opisanie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-nasmorka.html) – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.

6. Избегайте мест большого скопления людей, откажитесь от массовых мероприятий.

Если есть возможность переместиться в пункт назначения пешком – воспользуйтесь этим способом. Тем более, что ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики [сердечно-сосудистых заболеваний](https://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-serdechno-sosudistoy-sistemy) ([инфаркта](https://medicina.dobro-est.com/infarkt-miokarda-prichinyi-simptomyi-pervaya-pomoshh-i-lechenie.html), [инсульта](https://medicina.dobro-est.com/insult-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-insulta.html) и других).

7. Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, [лихорадка](https://medicina.dobro-est.com/lihoradka-prichinyi-simptomyi-i-lechenie.html) и насморк. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть другими, не менее серьезными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем – [грипп](https://medicina.dobro-est.com/gripp-simptomyi-prichinyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-grippa.html)ом, [краснух](https://medicina.dobro-est.com/krasnuha-simptomyi-i-lechenie.html)ой, [корь](https://medicina.dobro-est.com/kor-simptomyi-prichinyi-analizyi-lechenie-i-profilaktika-kori.html)ю, [дифтерией](https://medicina.dobro-est.com/difteriya-simptomyi-prichinyi-lechenie-i-profilaktika-difterii.html), [ОРВИ](https://medicina.dobro-est.com/orvi-opisanie-simptomyi-prichinyi-lechenie-i-profilaktika-orvi.html).

8. Обрабатывайте антисептиком свой телефон.

9. Следите за чистотой и других поверхностей – на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульты, оргтехнику и другие вещи антисептиком.

10. В случае появления кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь за медицинской помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

11. Откажитесь от поездок в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19.

12. Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев.

13. Ведите здоровый образ жизни - больше двигайтесь, высыпайтесь, включайте в рацион продукты с большим содержанием [витаминов](https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и [макро- микроэлементов](https://medicina.dobro-est.com/mikroelementyi-i-makroelementyi-biologicheskaya-rol-mineralov-v-zhizni-cheloveka.html), не допускайте [переохлаждения организма](https://medicina.dobro-est.com/pereohlazhdenie-organizma-simptomyi-prichinyi-i-pervaya-pomoshh-pri-pereohlazhdenii.html). Главный фактор развития [инфекционных болезней](https://medicina.dobro-est.com/infektsionnyie-zabolevaniya) – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет.

14. В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен.

Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Маска эффективна не более 2-3 часов. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

Телефон единого консультационного центра Роспотребнадзора по вопросам коронавирусной инфекции - **8-800-555-49-43**