

# Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции

Следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19, которую можно найти на веб-сайте ВОЗ, а также получить от органов общественного здравоохранения вашей страны и населенного пункта. Наибольшее число случаев COVID-19 по-прежнему выявлено в Китае, тогда как в других странах отмечаются вспышки локального характера. В большинстве случаев заболевание характеризуется легким течением и заканчивается выздоровлением, хотя встречаются осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

## Регулярно мойте руки

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

**Зачем это нужно?** Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

## 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 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

## 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.

## 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 обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

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.

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

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

**Зачем это нужно?** Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

### **Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов**

Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

**Зачем это нужно?** У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

## Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19

- Следуйте рекомендациям, представленным выше.
- Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. **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.
- Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. **Зачем это нужно?** 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.

## Задайте вопрос ВОЗ

**Вопрос:** Учитывая новый коронавирус, нужно ли воздерживаться от рукопожатий?

**Ответ:** Да. Вирусы, вызывающие респираторные заболевания, могут передаваться при рукопожатии и прикосновении к глазам, носу и рту. В знак приветствия машите рукой, делайте кивок или поклон.

**Вопрос:** Каким образом следует приветствовать людей, не рискуя при этом заразиться новым коронавирусом?

**Ответ:** Способ приветствия, исключая физический контакт, является самым безопасным с точки зрения профилактики COVID 19. Когда вы машете рукой, делаете кивок или поклон, вы приветствуете людей безопасным способом.

**Вопрос:** Эффективно ли ношение резиновых перчаток в общественных местах в качестве меры профилактики новой коронавирусной инфекции?

**Ответ:** Нет. Вы в большей степени защищены от COVID 19, когда не пользуетесь резиновыми перчатками, но моете руки, чем когда носите перчатки. Возбудитель

коронавирусной инфекции COVID 19 может загрязнить резиновые перчатки. Прикасаясь после этого к лицу, вы перенесете вирус с поверхности перчаток на лицо и подвергнете себя риску заражения.

## Вирус 2019-nCoV: Как справиться со стрессом



Всемирная организация  
здравоохранения

### Вирус 2019-nCoV: как справиться со стрессом



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.



## Как помочь ребенку справиться со стрессом в условиях вспышки COVID-19

Дети реагируют на стресс по-разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, не приветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.

Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.

В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.

Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободряйте его.

Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.

Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.

Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.

В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).

# Будьте готовы к коронавирусной инфекции

## Будьте **ГОТОВЫ** к **#COVID19**

Рекомендации ВОЗ о том, как защитить себя и окружающих



**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ** заражения  
коронавирусной инфекцией

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**, ознакомьтесь со  
всей информацией

**ЗАБОТЬТЕСЬ** друг о друге

Прочитайте важную для себя и ваших близких  
информацию здесь: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**,  
если у вас затруднено дыхание



Позвоните врачу



Немедленно обратитесь за  
помощью!

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**  
к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

# Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**, ознакомьтесь с информацией о **#COVID19**



Придерживайтесь детальных  
медицинских рекомендаций от ВОЗ  
и местных органов здравоохранения



Следите за последними новостями о  
коронавирусной инфекции



Всегда проверяйте источник  
информации



Не распространяйте слухов

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**  
к **#COVID19**: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения



# ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ заражения #COVID19,



если вам 60 лет и больше или если вы болеете сопутствующими заболеваниями, такими как:



**сердечно-сосудистые заболевания**



**заболевания органов дыхания**



**диабет**

и для этого избегайте мест большого скопления людей и мест, в которых вы можете повстречать больных людей.

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

# Не допускайте распространения страхов во время #COVID19



Проявляйте сострадание к тем, кого затронула вспышка заболеваемости



Узнайте о болезни, чтобы понимать риски



Принимайте реальные меры, чтобы не заболеть

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ о близких во время #COVID19



Регулярно спрашивайте о состоянии здоровья близких, особенно тех, кого затронула вспышка заболеваемости



Советуйте им заниматься приятной деятельностью



Познакомьте их с информацией ВОЗ, чтобы развеять страхи и сомнения



Дайте детям спокойные и правильные советы

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

# Не допускайте стигматизации во время #COVID19



Оперируйте последними данными,  
избегайте преувеличений



Проявляйте солидарность с теми, кого  
затронула вспышка заболеваемости



Рассказывайте о людях, которые  
переболели вирусом

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**  
к #COVID19: [www.who.int/ru/COVID-19](http://www.who.int/ru/COVID-19)



Организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

**Защитите себя и окружающих от заражения  
коронавирусом**

# Мойте руки

Когда руки **явно** **загрязнены**, мойте их с мылом под проточной водой



Когда руки **не** **загрязнены** **явно**, часто используйте антисептические спиртосодержащие средства или мойте руки с мылом и водой



Всемирная организация  
здравоохранения

# Защитите окружающих от инфекции



Избегайте близких контактов с людьми, если вы кашляете или если у вас высокая температура

Не плюйте на землю в общественных местах



При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания **как можно скорее обратитесь за медицинской помощью**. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу.



Всемирная организация здравоохранения

# Защитите себя и окружающих от инфекции

## Мойте руки



- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



Всемирная организация  
здравоохранения

# Защитите окружающих от инфекции

При кашле и чихании  
прикрывайте рот и нос согнутым  
локтем или салфеткой. После  
этого сразу же выбросьте  
салфетку и вымойте руки.



Использованные салфетки  
выбрасывайте в закрытые  
мусорные баки

После кашля или чихания и при  
уходе за больными протирайте  
руки антисептическими  
спиртосодержащими средствами  
или мойте руки водой с мылом



Всемирная организация  
здравоохранения

**Соблюдайте правила безопасности пищевых  
продуктов**



# Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

Используйте разные  
разделочные доски и ножи  
для сырого мяса и готовой  
пищи



Мойте руки в  
промежутке между  
разделкой сырого мяса  
и обращением с готовой  
пищей



Всемирная организация  
здравоохранения

# Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

Мясо больных  
животных и  
животных,  
погибших от  
болезни, **не  
должно идти в  
пищу**



Всемирная организация  
здравоохранения

# Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

В районах, охваченных вспышками, продукты из мяса можно также без опасений употреблять в пищу при условии, что они были подвергнуты тщательной термической обработке до полной готовности, с соблюдением всех правил безопасности



Всемирная организация  
здравоохранения

**Защитите себя от инфекции во время поездки**

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ

## ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

**Откажитесь от поездки,**  
если у вас появились  
высокая температура и  
кашель



При высокой температуре, кашле и  
затрудненности дыхания как  
можно скорее обратитесь за  
медицинской помощью. Если до  
этого вы совершали какие-либо  
поездки, расскажите об этом врачу



Всемирная организация  
здравоохранения

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Если вы почувствовали себя нездоровым в поездке, как можно скорее сообщите об этом экипажу и обратитесь за медицинской помощью



При обращении за медицинской помощью расскажите врачу, совершали ли вы до этого какие-либо поездки



Всемирная организация  
здравоохранения

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

**Избегайте близких контактов**  
с людьми, которые имеют  
признаки высокой  
температуры или кашляют



**Часто протирайте руки**  
антисептическими  
спиртосодержащими средствами  
или мойте руки с мылом и водой

**Не прикасайтесь к**  
глазам,  
носу или рту



Всемирная организация  
здравоохранения

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Употребляйте  
только тщательно  
приготовленную  
пищу



Не плюйте на землю в  
общественных местах

Избегайте близких  
контактов с больными  
животными и не берите  
их с собой в поездки



Всемирная организация  
здравоохранения

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

При кашле и чихании  
прикрывайте рот и нос  
согнутым локтем или  
салфеткой. После этого сразу же  
выбросьте салфетку и вымойте  
руки



Используя маску, убедитесь в том,  
что она прикрывает рот и нос.  
Надев маску, старайтесь не  
прикасаться к ней

Выбросьте одноразовую маску сразу  
же после использования и вымойте  
руки



Всемирная организация  
здравоохранения

Вы работаете на рынке под открытым небом?



# Вы работаете на рынке под открытым небом?

## Защитите себя от инфекции!



Часто **мойте**  
**руки** с мылом и водой  
после того, как прикасались к  
животным или  
продуктам животного  
происхождения

Проводите очистку и  
дезинфекцию  
оборудования и рабочего  
пространства по крайней  
мере раз в день



Всемирная организация  
здравоохранения

## Вы работаете на рынке под открытым небом?

### Защитите себя от инфекции!



Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения

Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте фартуки и оставляйте одежду на рабочем месте



Не допускайте, чтобы члены семьи соприкасались с загрязненной рабочей одеждой и обувью



Всемирная организация  
здравоохранения