Рекомендации для населения по профилактике коронавирусной инфекции

- Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;

- Ношение медицинской маски в местах большого скопления людей, в присутствии больных, а также менять маску не реже, чем через 2-3 часа;

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой - сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;

- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;

- Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению; не допускайте самолечения;

- При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;

- Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктамив соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.

- Повышение сопротивляемости и стрессоустойчивости организма ведением здорового образа жизни, правильным сбалансированным питанием, закаливанием и занятием спортом.

Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- используйте маски для защиты органов дыхания;
- пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.

Не посещайте:

- ✖ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✖ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

© ТАСС, 2020. Источник: Роспотребнадзор.