

## Что такое коронавирус?

**Коронавирусы** – это семейство вирусов, включающее на июнь 2019 года 37 видов, которые поражают человека, кошек, птиц, собак, крупный рогатый скот и свиней. Впервые данный вирус был выделен в 1965 году. Свое название он получил из-за ворсинок на оболочке, которые по форме напоминают солнечную корону во время затмения.



Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

### Мойте руки:

- ✓ После чихания или кашля;
- ✓ При уходе за больными;
- ✓ До, вовремя, и после приготовления пищи;
- ✓ После похода в туалет;



- ✓ Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов;
- ✓ Чаще принимайте душ, следите за чистотой тела;
- ✓ Протирайте руки влажными салфетками после общественного транспорта.

### Ведите здоровый образ жизни и укрепляйте иммунитет

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- При уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- При общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- При рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### Следите за частотой

**Уборку надо проводить не менее двух раз в день со специальными дезинфицирующими средствами.**

- Как можно чаще проветривайте помещение в доме, и также в офисе.
- Не пользуйтесь общими полотенцами и другими гигиеническими принадлежностями
- Чаще меняйте постельные белье.
- Старайтесь поддерживать в доме частоту, мыть полы по возможности с хлоркой.
- Вытирайте дверные ручки специальными антибактериальными салфетками.



## Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться вовремя заболевания.

Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.



## Гигиена питания

Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов







Во время приготовления пищи из сырого мяса, молока или органов животных следует соблюдать осторожность в целях недопущения контакта сырых продуктов с уже приготовленными, чтобы избежать перекрестного загрязнения.



Старайтесь питаться правильно, в свой рацион добавлять больше свежих овощей, и фруктов, а также употреблять ягоды, в них содержатся много антиоксидантов, которые укрепляют иммунитет. Также налегать на цитрусы в них много витамина С, что важно в борьбе с вирусами.

## Простые правила профилактики:

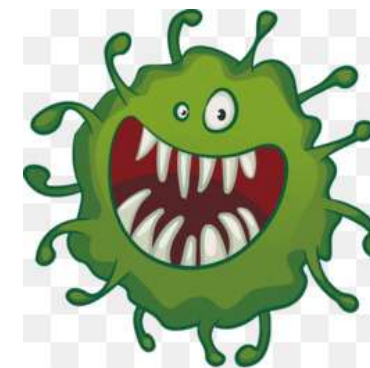
1. Чаще мойте руки с  мылом.
2. Постарайтесь не трогать лицо грязными руками.
3. Избегайте людных мест и воздержитесь от дальних поездок. 
4. При выходе на улицу – надевайте маску. 
5. Регулярно проветривайте и проводите влажную уборку помещений.
6. Если вы недавно вернулись из **Европы, Азии или Америки**,  останьтесь дома на 14 дней. Вызовите врача, он привезет вам документ о больничном.
7. Если вы чувствуете себя плохо, вызовите скорую (103) или позвоните на горячую линию 8(800) 100-22-62



**Берегите свое здоровье!**



**ВНИМАНИЕ!  
КОРОНАВИРУС!**



г. Нижний Новгород