**Рекомендации Роспотребнадзора**

**На**[**сайте Роспотребнадзора появилась подробная инструкция**](https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566)**о том, как обезопасить себя от заражения новым видом коронавируса. Делимся ею с вами.**

**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 (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).**

**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.**

**Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:**

1. **Вы посещали в последние две недели другие страны?**
2. **Вы были в контакте с кем-то, кто путешествовал в последние две недели?**
3. **Если ответ на эти вопросы положителен — к симптомам следует отнестись максимально внимательно.**

**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.**

**Как защитить себя от заражения?**

**— главное — следовать правилам гигиены. Мойте руки или пользуйтесь спиртовыми гелями, спреями и антисептическими салфетками;**

**— не трогайте лицо грязными руками;**

**— если вы носите маску, меняйте ее каждый час (максимум — каждые два часа);**

**— находясь в общественных местах, максимально сократите прикосновения к посторонним предметам и поверхностям;**

**— избегайте приветственных рукопожатий.**

**При первых симптомах простуды оставайтесь дома, чтобы не заражать других. При появлении одышки обязательно обратитесь к врачу.**

**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?**

1. **Расскажите детям о профилактике коронавируса.**
2. **Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.**
3. **Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. Часто проветривайте помещение.**

**Источник:**[**https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news\_time/news\_details.php?ELEMENT\_ID=13566**](https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566)