

Все больше случаев COVID-19 регистрируется в мире. У большинства заболевших отмечается легкое течение заболевания, которое заканчивается выздоровлением, хотя встречаются и осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

**1. Регулярно мойте руки:** мойте руки с мылом и обрабатывайте руки спиртосодержащим средством (антисептиком).

**Зачем это нужно?** Если на поверхности рук присутствует вирус, то мытье с мылом и обработка рук спиртосодержащим средством поможет избавиться от возбудителя.

**2. 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 COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

**3. 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.

**4. 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 вымойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком.  
**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.

**5. Обратите внимание на пожилых людей (родителей, близких родственников, знакомых). Посоветуйте им:**

- по возможности оставаться дома, исключить посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;
- осуществлять заказ продуктов и товаров на дом через службу доставки магазинов или через родственников, знакомых;

- укреплять иммунитет путем приема витаминных препаратов и других неспецифических средств профилактики;
- соблюдать режим влажных уборок помещений и режим проветривания;
- немедленно обратиться за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи (исключить посещение организаций здравоохранения) при возникновении симптомов какого-либо заболевания, в том числе острой респираторной инфекции.

Максимально исключите посещение пожилых людей, особенно при наличии у Вас симптомов острой респираторной инфекции;

**6. Обратите внимание на детей:**

- по возможности оставайтесь дома, исключите посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;
- осуществляйте заказ продуктов и товаров на дом через службу доставки магазинов, особенно если у Вас дома есть маленькие дети дошкольного возраста;
- укрепляйте иммунитет детей путем приема витаминных препаратов и других неспецифических средств профилактики;
- научите детей соблюдать правила личной гигиены, особенно гигиены рук;
- соблюдайте режим влажных уборок помещений и режим проветривания;
- проводите тщательное мытье с моющими средствами игрушек, максимально исключите использование мягких игрушек;
- ограничьте посещение родственниками, знакомыми и другими людьми, не оставляйте детей у пожилых людей (бабушки, дедушки);
- при появлении у взрослых симптомов респираторных инфекций максимально ограничьте их общение с детьми, при общении и уходе – обязательно используйте маску;
- немедленно обратитесь за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи (исключить посещение организаций здравоохранения) при возникновении симптомов какого-либо заболевания, в том числе острой респираторной инфекции.

**7. Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал страны, в которых зарегистрированы случаи COVID-19:**

- в течение 14-ти дней после возвращения максимально ограничьте посещение родственников и знакомых, мест массового пребывания людей и др.;
- если Вы почувствовали себя плохо, у Вас появились какие-либо симптомы заболевания (повышение температуры, кашель, насморк и др.), оставайтесь дома, обратитесь за медицинской помощью путем вызова врача на дом (исключите посещение организаций здравоохранения).

**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. 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.

**8. Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских работников:**

- следите за новейшей информацией о COVID-19 на веб-сайте ВОЗ, а также официальном сайте Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики;
- выполняйте рекомендации специалистов органов государственного санитарного надзора и учреждений здравоохранения.

Телефон «горячей» линии по вопросам профилактики инфекции, вызванной коронавирусом COVID-19  
277 с мобильного оператора «Феникс», (062) 303-27-72 или  
(071) 099-72-77

(звонки принимаются круглосуточно).

## Основные меры предосторожности для защиты от COVID-19

