

Что предпринять?

Соблюдайте правила гигиены

Чтобы защитить себя от инфекции, в первую очередь следует соблюдать правила личной гигиены.

- Держите руки в чистоте – часто мойте их водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, после чего насухо вытирайте одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.
- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз невымытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
- Используйте маску при посещении публичных мест и если пользуетесь общественным транспортом. Помните, маску необходимо менять каждые два-три часа!
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульты, выключатели и дверные ручки). Для борьбы с вирусами лучшего всего использовать салфетки и гели на основе спирта.
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете. После использования их надо сразу утилизировать.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

- Часто проветривайте помещения, регулярно делайте влажную уборку.
- Приветствуйте друг друга, не касаясь. Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.
- Обработывайте продукты, которые приносите из магазина. Овощи и фрукты нужно помыть, а товары в упаковках промыть водой с мылом, либо обработать антибактериальными салфетками.

Оставайтесь дома

Дальнейшее распространение инфекции и перспективы всей страны во многом сейчас зависят от нас с вами. Ничего сложного – просто соблюдайте режим самоизоляции, введенный в большинстве регионов России. Ответственное поведение поможет не только сохранить вам здоровье, но и остановить вирус.

- Выходите из дома только по самым неотложным делам – в ближайший магазин или аптеку, для выноса мусора или выгула домашних животных.
- Постарайтесь максимально ограничить личные контакты, по возможности пользуйтесь услугами служб доставки товаров.
- Общайтесь с родственниками, друзьями и близкими по телефону или с помощью других средств связи.
- При необходимости передвигаться по городу используйте личный автомобиль или такси.
- При ухудшении самочувствия не занимайтесь самолечением, вызовите врача.

Помогите старшим сохранять режим самоизоляции

Заразиться вирусом могут люди всех возрастов, и степень тяжести заболевания зависит от индивидуальных факторов. Однако в группе особого риска находятся люди старше 65 лет.

Закажите своим родителям, бабушкам и дедушкам продукты и лекарства или привезите самостоятельно, но соблюдая все меры предосторожности и не контактируя с ними. Оставайтесь с близкими на связи, регулярно справляйтесь об их здоровье.

Помогите пожилым соседям вынести мусор или выгулять питомцев. Если у вас нет возможности позаботиться о старшем поколении лично, расскажите им о волонтерах, к которым можно обратиться за помощью на сайтах [Общероссийского народного фронта](#) и [акции взаимопомощи «#мывместе»](#)

Почему важно соблюдать рекомендации?

Остановить распространение коронавирусной инфекции – наша общая задача. И добиться этого можно только в том случае, если каждый будет соблюдать установленные правила и придерживаться рекомендаций.