**Рекомендации ВОЗ для населения в связи c распространением коронавирусной инфекции (COVID-19)**

**Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции**

Следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19, которую можно найти на веб-сайте ВОЗ, а также получить от органов общественного здравоохранения вашей страны и населенного пункта. Наибольшее число случаев COVID-19 по-прежнему выявлено в Китае, тогда как в других странах отмечаются вспышки локального характера. В большинстве случаев заболевание характеризуется легким течением и заканчивается выздоровлением, хотя встречаются осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

**Регулярно мойте руки**

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

**Зачем это нужно?**  Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

**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 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

**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.

**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 обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

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.

**При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью**

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

**Зачем это нужно?**Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

**Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов**

Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

**Зачем это нужно?**У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

**Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19**

* Следуйте рекомендациям, представленным выше.
* Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. **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.
* Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. **Зачем это нужно?**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.

**Будьте готовы к коронавирусной инфекции**

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/social-3-ru.jpg?sfvrsn=1706a18f_6) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/be-smart-if-you-develop-ru.jpg?sfvrsn=1486258a_7) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/be-smart-inform-ru.jpg?sfvrsn=f6dbe358_6)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/social-3-ru.jpg?sfvrsn=1706a18f_6)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/be-safe-ru.jpg?sfvrsn=1f6e4aef_6) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/be-kind-to-address-fear-ru.jpg?sfvrsn=a8e99f14_6) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/be-kind-to-support-ru.jpg?sfvrsn=1856f2a3_6)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/be-smart-inform-ru.jpg?sfvrsn=f6dbe358_6)

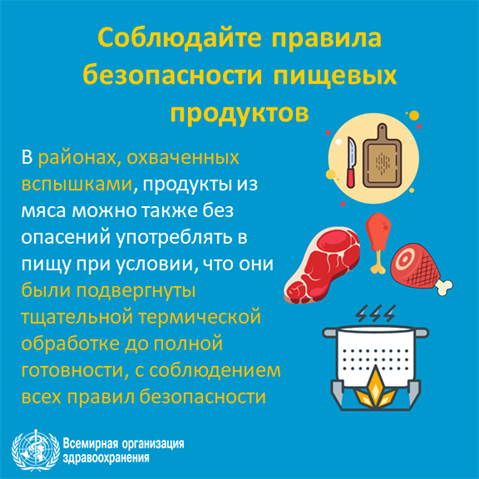
[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/be-kind-to-address-stigma-ru.jpg?sfvrsn=4615bfbe_6)

**Защитите себя и окружающих от заражения коронавирусом**

[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/3handwashhandrub-ru.png?sfvrsn=8a68fc0d_6)  [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2handwash-ru.png?sfvrsn=cf822df7_6)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-infographic-4-ru.png?sfvrsn=ff9dc0a9_6)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-infographic-4-ru.png?sfvrsn=ff9dc0a9_6)

**Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов**

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-infographic-6-ru.png?sfvrsn=5ac8802f_6) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-infographic-7-ru.png?sfvrsn=1124e4_4) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-infographic-8-ru.png?sfvrsn=2449884c_6)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-infographic-6-ru.png?sfvrsn=5ac8802f_6)

**Защитите себя от инфекции во время поездки**

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-1-ru.png?sfvrsn=1a813eed_10)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-1-ru.png?sfvrsn=1a813eed_10)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-4-ru.png?sfvrsn=9719c641_8) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-2-ru.png?sfvrsn=13250c49_10)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-4-ru.png?sfvrsn=9719c641_8)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-5-ru.png?sfvrsn=8dcbfd5b_8) [](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-3-ru.png?sfvrsn=5e5a641_10)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/2019-ncov-stay-healthy-5-ru.png?sfvrsn=8dcbfd5b_8)