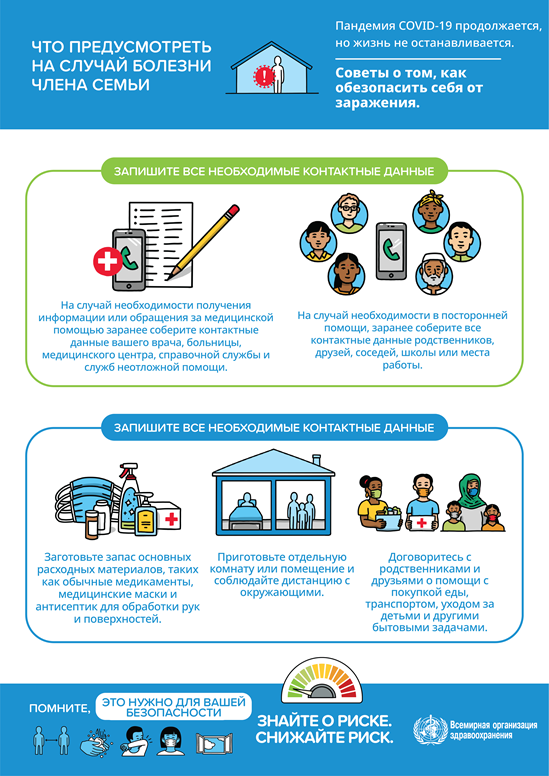
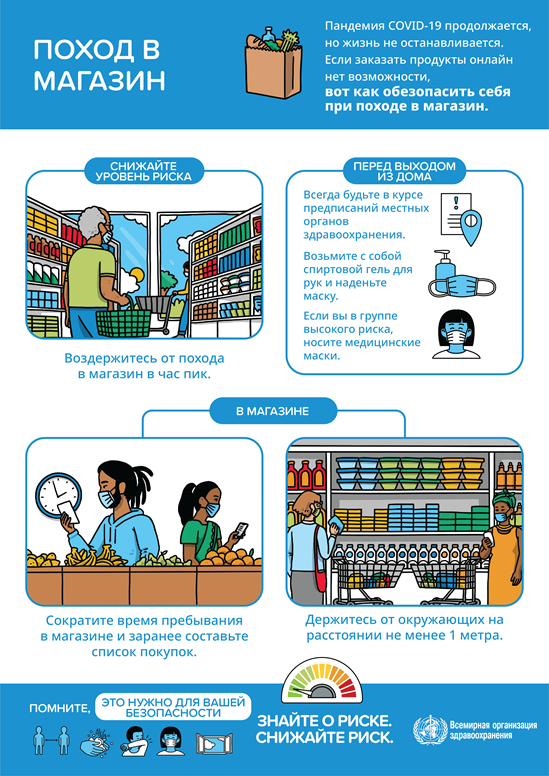
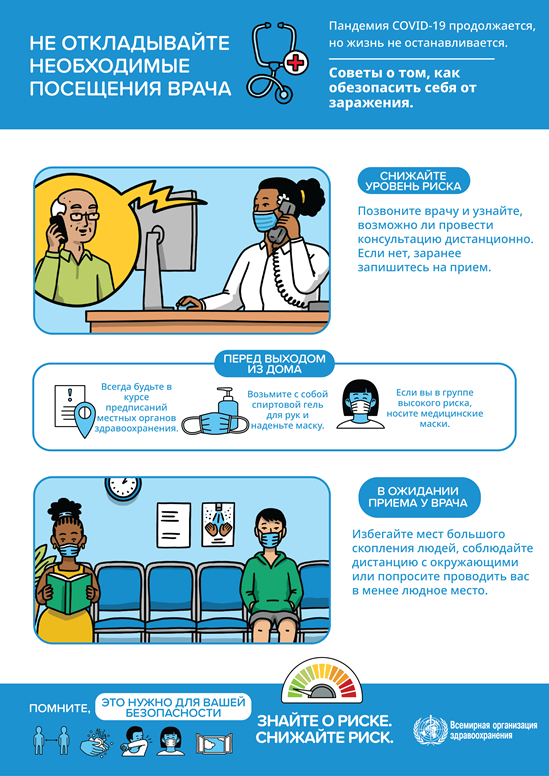
**Защитите себя и окружающих от COVID-19**

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-4-risk-management-posters-final-preparing-for-sickness.png?sfvrsn=6736e6e5_16)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-4-risk-management-posters-final-preparing-for-sickness.png?sfvrsn=6736e6e5_16)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-3-risk-management-posters-final-visiting-care-facility.png?sfvrsn=e4652390_14)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-3-risk-management-posters-final-visiting-care-facility.png?sfvrsn=e4652390_14)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-5-risk-management-posters-final-if-someone-gets-sick.png?sfvrsn=39d1287_17)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-5-risk-management-posters-final-if-someone-gets-sick.png?sfvrsn=39d1287_17)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-1-risk-management-posters-final-shopping.png?sfvrsn=57603db5_14)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-1-risk-management-posters-final-shopping.png?sfvrsn=57603db5_14)

[[](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-2-risk-management-posters-final-medical-appointments.png?sfvrsn=545773bb_15)](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/ru-2-risk-management-posters-final-medical-appointments.png?sfvrsn=545773bb_15)

**Как обезопасить себя и окружающих от COVID-19?**

* **Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра**, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. При нахождении внутри помещения необходимо соблюдать дополнительную дистанцию. Чем на большем расстоянии вы остаетесь, тем безопаснее.
* **Выработайте привычку носить маску в людных местах. С тем чтобы обеспечить максимальную эффективность применения масок, их необходимо надлежащим образом использовать, хранить, обрабатывать и утилизировать.**

Основные правила [ношения масок](https://www.youtube.com/watch?v=ciUniZGD4tY&feature=youtu.be) представлены ниже:

* Если вы надели или сняли маску либо прикоснулись к ней, проведите гигиеническую обработку рук.
* Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.
* После снятия маски кладите ее в чистый полиэтиленовый пакет; тканевые маски необходимо ежедневно стирать, а медицинские маски необходимо утилизировать с бытовым мусором.
* Не следует применять маски с клапанами.

**Как обеспечить безопасное эпидемиологическое окружение**

• **Избегайте «трех К»: крытых помещений, в которых люди держатся кучно или контактируют.**

o Сообщается о вспышках заболевания среди гостей ресторанов, участников хоровых коллективов, посетителей фитнес клубов, ночных клубов, офисов и культовых зданий, зачастую с анамнезом пребывания в закрытых помещениях, в которых люди громко разговаривают, кричат, интенсивно дышат или поют.

o При длительном пребывании большого количества людей в непосредственной близости друг от друга в плохо вентилируемых помещениях возрастает риск заражения COVID-19. Очевидно, в подобных условиях вирус более эффективно распространяется через капельные частицы или аэрозоли, в связи с чем возрастает важность принятия профилактических мер.

• **Проводите встречи на улице.** Встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна.

• **Избегайте людных мест и закрытых помещений**, а если это невозможно, соблюдайте профилактические меры:

o **Откройте окна.***При нахождении внутри помещения необходимо усилить естественную вентиляцию.*

**Не забывайте об элементарных правилах гигиены**

* **Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.**Эта мера позволят устранить возможное микробное загрязнение рук, в том числе вирусное.
* **По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот.** Человек прикасается руками ко многим поверхностям, поэтому существует вероятность попадания на них вирусных частиц. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.
* **Прикрывайте рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании.** Использованную салфетку нужно сразу же выбросить в бак с закрывающейся крышкой и вымыть руки. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от заболеваний, вызванных вирусами, например, ОРВИ, гриппа и COVID-19.
* **Проводите регулярную обработку и дезинфекцию поверхностей, особенно тех, к которым часто прикасаются люди,** например, дверных ручек, кранов и дисплеев телефонов.

**Действия при появлении плохого самочувствия**

* **Убедитесь, что вам известен спектр симптомов COVID 19.** К наиболее распространенным симптомам COVID 19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К другим, менее распространенным симптомам, которые встречаются у ряда пациентов, относятся утрата вкусовых ощущений или утрата обоняния, различные болевые ощущения, головная боль, боль в горле, чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь.
* **Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры,** останьтесь дома на самоизоляции до выздоровления. Обратитесь за помощью к родственникам, к друзьям. Договоритесь, чтобы кто-то ходил за вас в магазин. Если вам необходимо выйти из дома или в случае, если вы проживаете вместе с кем-либо, пользуйтесь медицинской маской, чтобы не заразить окружающих.
* **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. По возможности сначала обратитесь за помощью по телефону** и следуйте указаниям местных органов здравоохранения.

**Вирус 2019-nCOV: Как справиться со стрессом**



**Как помочь ребенку справиться со стрессом в условиях вспышки COVID-19**

Дети реагируют на стресс по‑разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, неприветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.

Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.

В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.

Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободряйте его.

Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.

Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.

Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.

В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто‑либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).