# **Памятка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **[КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИРУС?](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19" \l "collapseSeven)** | [ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19#collapseEleven) | [ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ?](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19#collapseTwelve) |
| Пути передачи:  - воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре),  - воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе),  - контактный (через рукопожатия, предметы обихода)  Факторы передачи:   * воздух (основной), * пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом. | - Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции.  - Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).  - Избегайте мест массового скопления людей.  - Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.  - Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.  - По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.  - Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.  - Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.  - Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.  - Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями. | - При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.  - Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности – прикрывайте рот областью локтевого сгиба.  - Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности – немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.  - Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки. |