**Внимание, коронавирус!**

**Самое дорогое у человека - это здоровье и жизнь!**

**Что делать, чтобы предупредить распространение коронавируса и др. ОРВИ?**

**Главное – защищайте органы дыхания и руки, не распространяйте продукты кашля,**

**чихания и насморка в атмосферу.**

**1. В период пандемии избегайте места массового пребывания людей** (магазины, кинотеатры, предприятия общественного питания, ТРЦ, **общественный транспорт** и т.д.). **Сократите посещение** продовольственных магазинов (1-2 раза в неделю), аптек, лечебных учреждений (по острой необходимости) и т.д. По возможности **использовать услуги по заказу и доставке продуктов и лекарств на дом** он-лайн. Выбирайте время посещения **продовольственных магазинов и аптек** в период наименьшего пребывания в них посетителей.

2.По возможности **перейдите на дистанционные формы работы и учебы**. Если такой возможности нет, выберите способ наиболее исключающий нахождение в общественном транспорте:

- перемещайтесь на работу на любом частном транспорте: авто, вело, электроколесо, самокат, скейтборд и т.д.

- если нет возможности использовать частный транспорт, выбирайте время прибытия и убытия в учреждения во время, когда в общественном транспорте меньше пассажиров, избегайте перемещений в час пик.

**3.Избегайте проезд в лифтах**.

4. В местах массового пребывания людей (в транспорте, аптеках, при выходе и входе в жилые и нежилые помещения) пользуйтесь одноразовыми медицинскими масками (срок действия не более 2 –х часов). **При встрече,в очереди,в транспорте, по возможности, держаться дистанции не менее одного метра. Посещать магазины, особенно пожилым людям старше 60 лет, с 8 до 10 утра.**

5. Регулярно **проветривайте рабочие, жилые и учебные помещения, пешеходные лестницы в домах.** Уборку помещений производите с использованием дезинфицирующих средств. Для дезинфекции использовать две разные емкости и ветошь: одну для поверхностей – столов, стульев, ручек, выключателей света, перил, панелей управления оргтехники, вторую – для пола.

6. **Носите с собой дезинфицирующее средство для рук и регулярно применяйте его**.

7. Чаще **мойте руки и лицо мылом** и(или) протирайте их антисептическими салфетками. Обязательно мойте руки и лицо до выхода и сразу после прихода с улицы. **Полощите горло, используя солевые растворы: ½ чайной ложки на стакан воды.**

8. **Чихать и кашлять старайтесь, прикрывая рот одноразовой салфеткой или в локоть**. Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой: при чихании, кашле, насморке.

9. Постарайтесь **не касаться лица немытыми руками**, особенно слизистых глаз, носа и рта. В крайнем случае прикасайтесь тыльной поверхностью кисти. Рекомендуется впрыскивать в носовые ходы аквалор 2 раза в день или промыть нос изотоническим раствором соли. **Перед выходом из дома используйте оксолиновую мазь или виферон для носа.**

10. **Хорошо питайтесь**: белковой и витаминизированной пищей. Используйте **фитонциды: чеснок и лук.**

11. **Принимайте витаминные комплексы и витамин С.**

12. Старайтесь **не истощать и не переутомлять организм** физическими и психическими нагрузками.

13. **Тепло одевайтесь** и не переохлаждайтесь.

14**. Пользуйтесь разовыми бумажными салфетками**. Обязательно утилизируйте их после использования

15. **Чистите зубы утром и вечером**.

16.Регулярно **протирайте телефонные аппараты, в т.ч. мобильные телефоны.**

17. Напоминайте **заболевшим сотрудникам и студентам** о недопустимости нахождения в коллективе.

18. **Ограничьте непосредственное общение** с родными и знакомыми. Максимально перейдите на дистанц. формы общения.

19. Во время передвижения между домом и работой **используйте любые перчатки**. После возвращения с улицы подвергайте их дезинфекции или кварцеванию, или, если позволяет, прогладьте их утюгом. Старайтесь не снимать перчатки в местах массового пребывания людей: магазинах, транспорте, аптеках и т.д. Перед и после использования перчаток мойте руки. Перчатки после использования обработайте аэрозольным дезсредством и положите в герметичный пакет до следующего их применения. **Отдавайте предпочтение одноразовым перчаткам.**

20. **Если нет перчаток** для нажатия кнопок входных домофонов, кнопок входа и выхода, звонков и т.д., **используйте прикосновение с помощью** локтя или подручных средств: разовых кусочков бумаги, полиэтилена, палочек и др. - для прокладки между кнопкой и незащищенным пальцем.

21. **Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.**

22. **Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой**.

23. Не забывайте делать **ежедневную влажную уборку, проветривание и дезинфекцию дома**.

24. **Помогайте пожилым людям** (старше 60 лет) приобретать лекарства, дезсредства, продукты. При передаче, по возможности, в квартиру не заходите. Оставьте доставку у входной двери. Сообщите им по телефону или позвоните в звонок о том, что у двери оставлена доставка. Беседуйте с приемщиками товаров на расстоянии 2-3 метров в маске.

**Что делать, если заболели?**

1.**Не выходите из дома на работу, на учебу**, в любые места, чтобы не подвергать риску заражения коллег, т.е. самоизолируйтесь.

2. **Соблюдайте постельный режим**, особенно в первые 3-5 дней заболевания.

3. **Вызовите врача на дом.**

4. **Рекомендуется обильное питье**: морсы, соки, согревающий чай (рецепт: имбирь, лайм, лимон, апельсин- после настаивания в теплый напиток добавить ложку меда).

5. **Соблюдайте назначение врача**.

6. **Получите** у врача больничный лист или **справку о заболевании**.

7. **Проинформируйте учреждение**, в котором работаете или учитесь о том, что заболели и находитесь на лечении.

Будьте грамотными, берегите своё здоровье и окружающих, особенно пожилых и больных, ослабленных людей. Соблюдая правила личной и общественной гигиены, мы не позволим коронавирусу забрать у нас лето 2020 года и сотворить финансово-экономический хаос. Не надейтесь на «Авось»

**Всем здоровья!**