

# **ПАМЯТКА**

## **Чтобы снизить персональный риск коронавирусной инфекции:**

- Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп
- Готовьте мясо и яйца до полной готовности
- Избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными
- Избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта) и с живыми сельскохозяйственными или дикими животными

### **Мойте руки:**

- После чихания или кашля
- При уходе за больными
- До, во время, и после приготовления пищи
- До употребления пищи
- После похода в туалет
- Когда руки явно загрязнены
- После контакта с животными или отходами их жизнедеятельности
- Мойте руки с мылом под проточной водой, когда руки явно загрязнены

### **Защитите окружающих от инфекции**

- Прикрывайте рот и нос салфеткой, рукавом, или рукой при кашле и чихании
- Выкидывайте салфетки в закрытые мусорные баки после использования
- Мойте руки после кашля или чихания и при уходе за больными

### **Готовьте правильно:**

- Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи
- Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей
- Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов

- Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу
- Во время приготовления пищи из сырого мяса, молока или органов животных следует соблюдать осторожность в целях недопущения контакта сырых продуктов с уже приготовленными, чтобы избежать перекрестного загрязнения.

**Будьте аккуратны при покупках на рынках под открытым небом  
(на стихийных рынках)**

- Мойте руки с мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
- Избегайте контакта рук с глазами, носом и ртом
- Избегайте контакта с больными животными или испорченным мясом
- Избегайте контакта с бродячими животными, твердыми или жидкими отходами жизнедеятельности животных на рынке

**Если Вам необходимо работать на рынке под открытым небом  
(стихийном рынке)**

- Часто мойте руки мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
- Проводите дезинфекцию оборудования и рабочего пространства, по крайней мере, раз в день
- Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения
- Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте ее и оставляйте на рабочем месте
- Не допускайте контакт членов семьи с загрязненной рабочей одеждой и обувью

Если возникнет ощущение недомогания, плохого самочувствия, симптомов острой респираторно-вирусной инфекции (ОРВИ), необходимо как можно скорее обратиться в медицинскую организацию для проведения обследования и сдачи анализов. Кроме того, важно в это время пользоваться носовыми платками (одноразовыми бумажными), респираторными масками и стараться как можно меньше общаться с окружающими.

**При обращении в медицинскую организацию, обязательно проинформировать врача о пребывании в странах, в которых зарегистрирована заболеваемость коронавирусом.**

---

## ***Коронавирусы -***

---

это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

## ***Симптомы***

---

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и/или боль в горле

Если Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы) или были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска, тогда к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

Необходимо как можно скорее обратиться в медицинскую организацию для проведения обследования и сдачи анализов.

*При обращении в медицинскую организацию, обязательно проинформируйте врача о пребывании в странах, в которых зарегистрирована заболеваемость коронавирусом.*

## ***Чтобы снизить персональный риск заражения коронавирусной инфекцией:***

---

- Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп
- Готовьте мясо и яйца до полной готовности

- Избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными
- Избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта) и с живыми сельскохозяйственными или дикими животными

### *Мойте руки*

- После чихания или кашля
- При уходе за больными
- До, во время, и после приготовления пищи
- До употребления пищи
- После похода в туалет
- Когда руки явно загрязнены
- После контакта с животными или отходами их жизнедеятельности
- Мойте руки с мылом под проточной водой, когда руки явно загрязнены

### *Защитите окружающих от инфекции*

- Прикрывайте рот и нос салфеткой, рукавом, или рукой при кашле и чихании
- Выкидывайте салфетки в закрытые мусорные баки после использования
- Мойте руки после кашля или чихания и при уходе за больными

### *Готовьте правильно*

- Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи
- Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей
- Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов
- Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу
- Во время приготовления пищи из сырого мяса, молока или органов животных следует соблюдать осторожность в целях недопущения контакта сырых продуктов с уже приготовленными, чтобы избежать перекрестного загрязнения.

## ***При покупках на рынках под открытым небом (на стихийных рынках)***

---

- Мойте руки с мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
- Избегайте контакта рук с глазами, носом и ртом
- Избегайте контакта с больными животными или испорченным мясом
- Избегайте контакта с бродячими животными, твердыми или жидкими отходами жизнедеятельности животных на рынке

## ***При работе на рынке под открытым небом (стихийном рынке)***

---

- Часто мойте руки мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
  - Проводите дезинфекцию оборудования и рабочего пространства, по крайней мере, раз в день
  - Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения
  - Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте ее и оставляйте на рабочем месте
  - Не допускайте контакт членов семьи с загрязненной рабочей одеждой и обувью
-