

# Памятка

## о коронавирусной инфекции

**Уважаемые сотрудники и обучающиеся просим Вас соблюдать следующие рекомендации для снижения риска коронавирусной инфекции**

Это вирус, который способствует поражению дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта. Вирус передается воздушно-капельным путем, через грязные руки, немытые продукты питания. Непродолжительный контакт с возбудителем может привести к заражению. Клиническое развитие данного заболевания происходит молниеносно, все показатели проявления данного заболевания должны быть вычислены с первых же дней, так как у больного могут быть осложнения.

Так как специфических мер, с помощью которых можно было бы уберечься от инфекции нет, существуют общие рекомендации по профилактике вирусных заболеваний, в которые входит:

- Ограничить посещение массовых мероприятий, в особенности в закрытых помещениях. Стараться как можно реже пользоваться общественным транспортом, посещать рынки, избегать массового скопления людей.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой – сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки.
- Соблюдать правила личной гигиены. Как можно чаще мыть руки с мылом, обрабатывать спиртосодержащим антисептиком.
- Регулярно проветривать жилое или рабочее помещение, делать влажную уборку;
- Отказаться от поездок в страны, на территории которых зафиксированы случаи заражения коронавирусом.
- Проводить мероприятия по укреплению иммунитета.
- Употреблять достаточное количество витаминов (особое внимание уделить витамину С, его суточная доза не должна быть меньше 300-350 мг в сутки).
- Желательно использовать респираторы, если нет, то пятислойные медицинские маски.
- Если вы заметили, что у вас появились симптомы заболевания (повышение температуры тела, озноб, кашель, слабость, диарея, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью в медицинские учреждения г.Черкесска.
- Избегать прямого незащищенного контакта с уличными животными.
- Следует избегать употребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения.