**Памятка о КОРОНАВИРУСЕ**

*(на 17.03.2020)*

Всемирная организация здравоохранения 11 февраля 2020 года присвоила официальное название инфекции, вызванной новым коронавирусом, - COVID-19, Международный комитет по таксономии вирусов 11.02.2020 присвоил официальное название возбудителю инфекции - SARS-CoV-2.

Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток.

Основные симптомы заболевания:

- повышение температура тела (более, чем в 90% случаев);

- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты в 80% случаев);

- одышка (в 55% случаев);

- мышечные боли и утомляемость (в 44% случаев);

- ощущение заложенности в грудной клетке (в 20% случаев).

Специфических мер, с помощью которых можно было бы уберечься от инфекции, пока нет. Существуют только рекомендации общего характера.

Неспецифическая профилактика коронавирусной инфекции направлена на предотвращение распространения инфекции. В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом в Российской Федерации, **необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:**

 1.  Не планировать в ближайшее время зарубежных поездок.

2. По возможности избегать общественного транспорта, мест скопления большого количества людей (массовые спортивные мероприятия, посещение театров, кинотеатров, цирков, зоопарков и др.).

3. Пользоваться средствами защиты органов дыхания: масками и респираторами. Менять маску необходимо каждые 2часа.

4. Соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки с мылом после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи. Пользоваться антисептиком для рук или влажными салфетками с противомикробным действием.

5. Не посещать рынки, где продаются животные и морепродукты.

6. Употреблять только термически обработанную пищу и бутилированную воду.

7. Избегать приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку. Реже прикасайтесь к лицу, глазам, губам. Обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час.

8. На работе – регулярно очищать поверхности и устройства, к которым Вы прикасались (клавиатура компьютера, панели оргтехники, экран смартфона, пульты, дверные ручки).

9. Дома – чаще проветривать комнаты, делать влажную уборку.

10. При первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения.