**Как обезопасить себя и окружающих от COVID-19?**

* **Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра**, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. При нахождении внутри помещения необходимо соблюдать дополнительную дистанцию. Чем на большем расстоянии вы остаетесь, тем безопаснее.
* **Выработайте привычку носить маску в людных местах.**

Основные правила [ношения масок](https://www.youtube.com/watch?v=ciUniZGD4tY&feature=youtu.be) представлены ниже:

• Проведите гигиеническую обработку рук перед тем, как надеть или снять маску.

• Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

Ниже представлена информация о том, какой вид маски подойдет в различных ситуациях, в зависимости от риска заражения вирусом в районе вашего проживания, месте нахождения или рода ваших занятий.

• В случае, если вы не относитесь к одной из групп риска, носите тканевую маску. Это особенно важно при невозможности соблюдения безопасной дистанции, в частности в закрытых и плохо вентилируемых людных местах.

• Используйте медицинскую/хирургическую маску в следующих случаях:

o вы старше 60 лет;

o вы страдаете хроническими заболеваниями;

o вы отмечаете у себя плохое самочувствие; и/или

o вы ухаживаете за заболевшим членом семьи.

• Подробные рекомендации для населения представлены в разделе [«Часто задаваемые вопросы»](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks), а также в наших [видеоматериалах](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks) (на английском языке). Кроме того, подготовлен отдельный раздел [вопросов и ответов в отношении использования масок детьми](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-children-and-masks-related-to-covid-19).

• Медицинские маски являются необходимым средством индивидуальной защиты для медицинских работников, осуществляющих уход за пациентами с подозрением на COVID-19 либо с вероятным или подтвержденным диагнозом. При выполнении процедур, сопровождающихся образованием аэрозолей, необходимо использовать тщательно подобранные по размеру респираторы (такие как FFP2, FFP3, N95, N99).

• *Научная справка о том, как происходит заражение COVID 19 и каким образом реагирует организм человека, представлена в этом*[*интервью*](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-2)*.*

**Как обеспечить безопасное эпидемиологическое окружение**

• **Избегайте «трех К»: крытых помещений, в которых люди держатся кучно или контактируют.**

o Сообщается о вспышках заболевания среди гостей ресторанов, участников хоровых коллективов, посетителей фитнес клубов, ночных клубов, офисов и культовых зданий, зачастую с анамнезом пребывания в закрытых помещениях, в которых люди громко разговаривают, кричат, интенсивно дышат или поют.

o При длительном пребывании большого количества людей в непосредственной близости друг от друга в плохо вентилируемых помещениях возрастает риск заражения COVID-19. Очевидно, в подобных условиях вирус более эффективно распространяется через капельные частицы или аэрозоли, в связи с чем возрастает важность принятия профилактических мер.

• **Проводите встречи на улице.** Встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна.

o *Подробные рекомендации в отношении проведения мероприятий, таких как празднование дня рождения, игра детей в футбол или семейные встречи, представлены в разделе «*[*Вопросы и ответы: мероприятия с небольшим количеством участников*](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-small-public-gatherings-and-covid-19)*».*

• **Избегайте людных мест и закрытых помещений**, а если это невозможно, соблюдайте профилактические меры:

o **Откройте окна.***При нахождении внутри помещения необходимо усилить естественную вентиляцию.*

o *ВОЗ опубликовала часто задаваемые вопросы о вентиляции и кондиционировании воздуха как для*[*широкой общественности*](https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/q-a-ventilation-and-air-conditioning-and-covid-19)*, так и для*[*лиц, ответственных за эксплуатацию общественных пространств и зданий*](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-ventilation-and-air-conditioning-in-public-spaces-and-buildings-and-covid-19)*.*

o **Носите маску** (подробнее см. выше).

**Не забывайте об элементарных правилах гигиены**

* **Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.**Эта мера позволят устранить возможное микробное загрязнение рук, в том числе вирусное.
* **По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот.** Человек прикасается руками ко многим поверхностям, поэтому существует вероятность попадания на них вирусных частиц. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.
* **Прикрывайте рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании.** Использованную салфетку нужно сразу же выбросить в бак с закрывающейся крышкой и вымыть руки. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от заболеваний, вызванных вирусами, например, ОРВИ, гриппа и COVID-19.
* **Проводите регулярную обработку и дезинфекцию поверхностей, особенно тех, к которым часто прикасаются люди,** например, дверных ручек, кранов и дисплеев телефонов.

**Действия при появлении плохого самочувствия**

* **Убедитесь, что вам известен спектр симптомов COVID 19.** К наиболее распространенным симптомам COVID 19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К другим, менее распространенным симптомам, которые встречаются у ряда пациентов, относятся утрата вкусовых ощущений или утрата обоняния, различные болевые ощущения, головная боль, боль в горле, чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь.
* **Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры,** останьтесь дома на самоизоляции до выздоровления. Обратитесь за помощью к поставщику услуг здравоохранения или на «горячую линию». Договоритесь, чтобы кто-то ходил за вас в магазин. Если вам необходимо выйти из дома или в случае, если вы проживаете вместе с кем-либо, пользуйтесь медицинской маской, чтобы не заразить окружающих.
* **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. По возможности сначала обратитесь за помощью по телефону** и следуйте указаниям местных органов здравоохранения.
* **Следите за актуальной информацией из доверенного источника, такого как ВОЗ или местные либо центральные органы общественного здравоохранения.** Местные и центральные органы здравоохранения могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашей местности.