**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для снижения риска**

**новой коронавирусной инфекции(COVID-19):**

* Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;
* При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой— сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;
* Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
* Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;
* При посещении рынков, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными .
* Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.

**Как избежать инфекции?**

**Первое:** строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

**Второе:** регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

**Правила дезинфекции мобильных устройств**

* мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
* мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
* многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
* многие берут мобильные телефоны с собой в уборные комнаты – место очень «богатое» различными возбудителями.

**Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.**