

От. ЧРБ

Зел. п. 27.03.2020 в 10.32

## 8 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНЕКЦИИ:

1. **ВОЗДЕРЖИТЕСЬ** от поездок в страны Юго-Восточной Азии, Европейского региона, Ближнего Востока;
2. **ОГРАНИЧЬТЕ** посещения торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
3. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** одноразовую медицинскую маску или респиратор в общественных местах, меняя каждые два-три часа;
4. **ИЗБЕГАЙТЕ** близких контактов и не находиться в одном помещении с людьми, у которых явные признаки простуды – насморк, чихание и кашель;
5. **МОЙТЕ** руки с мылом каждый раз, как вернулись с улицы домой, а также после контактов с посторонними людьми;
6. **ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ** смартфоны, планшеты и другие гаджеты, а также оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;
7. **ИСКЛЮЧИТЕ** по возможности тесные объятия и рукопожатия;
8. **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ** исключительно индивидуальными полотенцами, зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

## 5 ПРАВИЛ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ:

**ОСТАВАЙТЕСЬ** дома, вызовите врача и сообщите ему о местах своего пребывания за последние две недели и возможных контактах, строго следуйте рекомендациям врача;

- **МИНИМИЗИРУЙТЕ** контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями, ухаживать за больным лучше одному человеку;

- **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ** при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком. Если в нужный момент их не оказалось – чихайте в локтевой сгиб;

- **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ** индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой;

- **ОБЕСПЕЧЬТЕ** в помещении влажную уборку с дезинфицирующими средствами.

### Телефоны «горячей линии»

Министерство здравоохранения Республики Мордовии:

8-800-100-46-60

Управление Роспотребнадзора по Республике Мордовия:

8(8342)24-02-52

8(8342)24-16-89

Специалисты дадут консультацию по следующим вопросам:

- об эпидемиологической ситуации по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией;

- о мерах, проводимых Министерством здравоохранения Республики Мордовия, по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции;

- о мерах личной и общественной профилактики новой коронавирусной инфекции;

При обращении на «горячую линию» Министерство здравоохранения Республики Мордовия рекомендует гражданам, вернувшимся с территорий, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции, сообщить о месте и дате пребывания за рубежом, дате возвращения из-за рубежа.