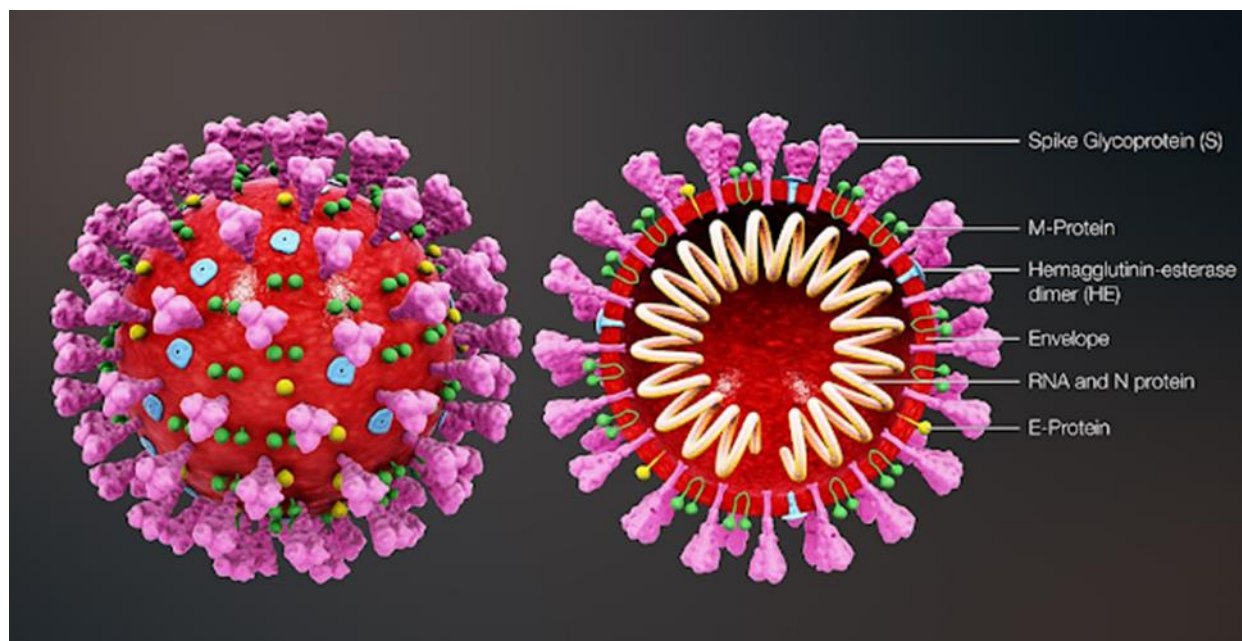


Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение понятию «здоровье»: Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.



Понятие о новом Коронавирусе 2019-nCoV (SARS-CoV-2)

2019-nCoV, SARS-CoV-2 или новый коронавирус (китайский коронавирус, коронавирус из Ухани) - новый штамм коронавируса, официально начавшийся 12 декабря 2019 года. Новый коронавирус представляет собой одноцепочечный РНК-содержащий вирус, вызывающий заболевания дыхательных путей у людей.



Специалисты используют термин «пандемия» в тех случаях, когда болезнь распространяется в разных регионах Земли одновременно. Для пандемии важен именно масштаб распространения по разным странам и континентам. Таким образом, пандемией будет называться вспышка заболевания глобального масштаба. О ее наступлении говорят, когда новые бактерии или вирусы становятся способными к быстрому распространению и заражению людей по всему миру.



Основные меры профилактики:

- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
- На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ**



**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



**ПРИВИВАЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА**