

# Общественные рекомендации по мерам защиты от коронавирусной инфекции

Агентство по профилактике и контролю заболеваний  
Национальной комиссии здравоохранения КНР

Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний



## **Редакционная коллегия**

**Главные редакторы:** Ли Синьхуа, Гао Фу

**Помощники главного редактора:** Фэн Цицзянь, Лю Цзяньцзюнь

**Редакторы:** Ли Чжунцзе, Цуй Ин, Ван Цицзюнь, Фэн Лучжао,

Цинь Ин, Сунь Чэнси, Моу Ди, Чжан Цзянь, Сунь

Цзюньлин, Ван Лэй, Чжан Ли, Ся Хунвэй, Ян Цзянь,

Хэ Бинь, Су Сяогэ, Чжан Мули, Чэн Ин, Чжэн

Цзяньдун, У Юань, Ли Пэйлун, Го Хаоянь

# Предисловие

Вирусные заболевания не знают границ. В настоящее время вслед за вспышкой коронавирусной инфекции 2019 года (COVID-19) заболевание лавинообразно распространяется по всему миру и обнаруживает многочисленные эпицентры. Перед лицом этого общего вызова всем странам необходимо проявлять взаимную заботу и оказывать помощь. Как ответственная держава, Китай активно поддерживает международное сотрудничество по борьбе с эпидемией и прилагает все усилия по охране общественного здоровья и безопасности, содействуя строительству сообщества единой судьбы человечества.

Данная брошюра предназначена для распространения знаний о вирусе COVID-19 и дает наиболее четкую картину эпидемической ситуации с целью обеспечить спокойствие людей, их готовность и возможность эффективной защиты своего здоровья.

# Содержание

## I. Коронавирусы и новый коронавирус

Что такое Новый коронавирус? .....	1
Передается ли Новый коронавирус от человека к человеку? .....	2

## II. Коронавирусная инфекция

Распространение инфекции .....	3
Каковы симптомы COVID-19? .....	4
Что такое тесный контакт? .....	5
Когда необходимо обращаться за медицинской помощью? .....	7
Что делать в случае подозрения у себя заражения? .....	8

## III. Эффективное предотвращение и лечение

Есть ли лекарство от COVID-19? .....	9
Как правильно носить медицинскую маску? .....	12

Как правильно мыть руки? .....	13
Как эффективно обезопасить себя?.....	15
Что делать, если у одного из членов семьи наблюдаются симптомы с подозрением на вирус? .....	18
Медицинское наблюдение на дому в случае тесного контакта.....	19
Меры защиты для пожилых людей и молодежи .....	22
Меры дезинфекции в домах с пациентами, зараженными вирусом COVID-19 .....	22
Как укрепить иммунитет и предпринять иные меры по защите здоровья? .....	23

#### **IV. Соблюдать спокойствие и не паниковать**

Действенны ли антибиотики в случае COVID-19? .....	24
Как правильно утилизировать использованные маски?.....	25

# I. Коронавирусы и Новый коронавирус



## Что такое Новый коронавирус?

Коронавирусы – это большая группа вирусов, способная вызвать ряд инфекционных заболеваний от обычной простуды до более тяжелых болезней, таких как ближневосточный респираторный синдром (MERS) и атипичная пневмония (SARS). Новый коронавирус (2019-nCoV, позже названный как коронавирус тяжелого острого респираторного синдрома-2, или SARS-COV-2) был впервые идентифицирован в провинции Ухань (Китай). Это новый тип коронавируса, ранее не обнаруживаемый среди людей.





## Передается ли Новый коронавирус от человека к человеку?

Да. Вирус преимущественно передается воздушно-капельным и контактным путем. Есть также вероятность заражения аэрозольным путем в случае длительного пребывания в сравнительно замкнутой среде с высокой концентрацией возбудителя в воздухе. Люди в целом подвержены заражению вирусом.





## II. Коронавирусная инфекция



### Распространение инфекции





## Каковы симптомы COVID-19?

Согласно последним эпидемиологическим исследованиям, инкубационный период COVID-19 длится от 1 до 14 дней, в среднем 3-7 дней. Основные симптомы включают температуру, сухой кашель и недомогание. У некоторых больных может наблюдаться заложенность носа, насморк, боль в горле, мышечная боль или диарея. В тяжелых случаях больные могут испытывать затрудненное дыхание и/или кислородную недостаточность спустя приблизительно неделю после заражения вирусом. Критическое состояние характеризуется быстрым прогрессированием симптомов до синдрома острой дыхательной недостаточности (ARDS), септического шока, рефракторного метаболического ацидоза, коагулопатии, мультиорганной недостаточности и другими осложнениями. Следует отметить, что у больных в тяжелом и критическом состоянии температура может быть лишь слегка или умеренно повышенной, или же жар может вовсе отсутствовать. На рентгеновском снимке таких больных видны многочисленные небольшого размера затемненные пятна и интерстициальные изменения, особенно во внелегочных зонах. Позже у больных развивается симптом «матового стекла» в обоих легких. В особо тяжелых случаях у



инфицированных происходит уплотнение легких, в менее тяжелых – плевральный выпот. Легкая степень заболевания может характеризоваться лишь незначительным повышением температуры и умеренной утомляемостью без каких-либо признаков пневмонии.



## Что такое тесный контакт?

Под тесными контактами подразумеваются люди, имевшие близкий или незащищенный контакт (на расстоянии в пределах одного метра) с подозреваемыми или подтвержденными случаями за два дня до появления заболевания или перед тестом в случае бессимптомной инфекции. Конкретные ситуации приведены ниже:

1. Люди, которые живут, учатся или работают вместе с подозреваемым или подтвержденным случаем или с человеком, у которого инфекция протекает бессимптомно. В таких случаях люди, например, работают на близком расстоянии друг от друга, находятся в одной классной комнате или живут под одной крышей.

2. Медицинские работники, члены семьи, люди, оказывающие помощь и уход, наносящие визит человеку с подозрением на инфекцию, с подтвержденным случаем заболевания или пациенту с бессимптомной инфекцией, или имевшие тесный контакт схожим образом, например, навещая указанных лиц или пребывая с ними в замкнутой окружающей среде; другие пациенты в том же отделении или ухаживающий за ними персонал.

3. Люди, находившиеся в одном транспортном средстве и имевшие тесный контакт с подозреваемыми или подтвержденными случаями или с человеком, у которого инфекция протекает бессимптомно, в том числе лица, осуществляющие уход, члены семьи (коллеги на работе, друзья, т.д.), другие пассажиры и бортпроводники, которые, исходя из исследований и анализа, могли иметь тесный контакт с инфицированным лицом. В зависимости от транспортного средства конкретные руководства по идентификации тесных контактов приведены ниже:

(1) Для гражданских воздушных судов тесные контакты включают:

а) при обычных обстоятельствах – пассажиров в том же ряду и трех рядах впереди и позади места в салоне, на котором находился инфицированный пассажир, а также бортпроводников, обслуживающих указанную зону;

б) все пассажиров салона воздушного судна, если оно не оборудовано фильтром тонкой очистки воздуха HEPA;

в) прочих лиц, у которых выявлен тесный контакт с инфицированными людьми.

Иные пассажиры на обычном гражданском воздушном судне не рассматриваются как тесные контакты.

(2) Для железнодорожного пассажирского поезда тесные контакты подразумевают:

а) в полностью закрытом поезде, оборудованном кондиционером воздуха, все пассажиров и членов экипажа в одном вагоне с жестким сидением, в жестком спальном вагоне или в купе в поезде с мягкими спальными местами, где находился инфицированный человек;

б) в проветриваемом поезде пассажиров в одном мягком спальном вагоне, в одном или смежных вагонах с жесткими сидениями или жесткими спальными местами, а также проводников поезда, обслуживающих данную зону;

в) прочих лиц, у которых выявлен тесный контакт с инфицированными людьми.

(3) Для автомобиля и автобуса тесные контакты подразумевают:

а) всех пассажиров, находившихся в одном, оборудованном кондиционером, транспортном средстве с инфицированным лицом;

б) в случае проветриваемого автобуса/автомобиля, водителя, билетеров и пассажиров в трех рядах впереди и позади места, на котором находился инфицированный человек;

в) прочих лиц, у которых выявлен тесный контакт с инфицированными людьми.

(4) Для круизных лайнеров тесные контакты включают:

а) всех пассажиров, находящихся в том же отсеке, что и

инфицированное лицо, а также членов экипажа, обслуживающих данный отсек;

б) любых лиц, имевших контакт с инфицированным лицом в период обострения таких симптомов, как температура, чихание, кашель, рвота, вне зависимости от продолжительности контакта.

4. Прочие лица, классифицируемые как контакты по оценке работающих на месте экспертов.

При определении тесных контактов и анализе возможного источника инфекции для инфицированного случая следует учитывать множество факторов, включая симптомы пациента, способ контакта с пациентом, защитные меры при взаимодействии и степень воздействия загрязненной среды и объектов.



## Когда необходимо обращаться за медицинской помощью?

Взрослым людям без проблем со здоровьем рекомендовано обращаться за медицинской помощью, в случае если такие симптомы, как жар, респираторные инфекции, желудочно-кишечные обострения, не ослабевают или прогрессируют даже после симптоматического лечения или переходят в иные симптомы, такие как затруднение дыхания, диарея, или если у членов семьи также обнаруживаются симптомы, которые могут указывать на COVID-19. Пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет, иммунодефицит, печеночная или почечная недостаточность, а также с сердечными или церебральными сосудистыми расстройствами находятся в группе повышенного риска и должны обращаться за медицинской помощью незамедлительно после проявления подозрительных симптомов.





## Что делать в случае подозрения у себя заражения?

Если вы подозреваете, что получили заражение коронавирусом, то есть наблюдаете у себя соответствующие симптомы (в том числе повышение температуры, сухой кашель, недомогание, заложенность носа, насморк, боль в горле, мышечная боль, диарея), избегайте людных мест, носите маску, изолируйтесь, соблюдайте дистанцию между вами и членами семьи, обеспечьте хорошую проветриваемость помещения и заботьтесь о личной гигиене и в кратчайшие сроки обратитесь в больницу, предназначенную для работы с вирусом COVID-19. Во время визита к врачу сообщите о том, с кем вы контактировали и оказывайте полное содействие изучению вашего случая.



## III. Эффективное предотвращение и лечение









### Есть ли лекарство от COVID-19?

На основании имеющейся информации и накопленного к настоящему моменту опыта можно сказать, что инфекция имеет положительные прогнозы и поддается лечению. Однако у небольшого числа заболевших состояние может перейти в тяжелую форму. Прогнозы неутешительные для пожилых людей и людей с хроническими сопутствующими заболеваниями. У детей же, как правило, наблюдаются относительно слабо выраженные симптомы.









## Носите маску правильно

○ Рекомендовано    ✓ По выбору

Люди и условия		Без маски или обычная маска 	 Одноразовая медицинская маска (YY/T0969)	Хирургическая маска (YY0469) 	Фильтрующий респиратор (GB2626) 	Защитная медицинская маска (GB19083) 	Маска-респиратор с фильтром P100 
Высокий риск	Инфекционные больницы в зонах заражения				✓	○	✓
	Медицинский персонал в инфекционных палатах				✓	○	✓
	Лица, осуществляющие интубацию, трахеотомию и иные операции, сопряженные с высоким риском					○	○
	Обслуживающий персонал (санитары больницы, санитары морга и т.д.)				○	✓	
	Эпидемиологи, осуществляющие изучение подтвержденных и подозреваемых случаев				✓	○	
Сравнительно высокий риск	Работники реанимационного отделения				○		
	Эпидемиологи, изучающие тесные контакты				○		
	Лаборанты, которые проводят анализ образцов				○		



Люди и условия		Без маски или обычная маска  	 Одноразовая медицинская маска (YY/T0969)	Хирургическая маска (YY0469)  	Фильтрующий респиратор (GB2626)  	Защитная медицинская маска (GB19083)  	Маска- респиратор с фильтром P100  
Умеренный риск	Медицинский персонал и иные работники амбулаторных поликлиник и отделений		✓	○			
	Люди, работающие в общественных местах		✓	○			
	Административный персонал, полицейские, охранники, служба доставки в зонах заражения		✓	○			
	Лица на домашней изоляции и их сожители		✓	○			
Относительно низкий риск	Обычные люди, пребывающие в людных местах		○				
	Лица, работающие в закрытых помещениях с большим скоплением людей		○				
	Обычные люди, обращающиеся в больницу		○				
	Дети и учащиеся детсадов и школ		○				
Низкий риск	Люди, находящиеся у себя дома	○					
	Люди, находящиеся на открытом воздухе	○					
	Лица, работающие, обучающиеся или пребывающие в хорошо проветриваемых помещениях	○					



## Как правильно носить хирургическую маску?

1. Наденьте маску на лицо так, чтобы темная сторона была наружу, а алюминиевая вставка сверху.

2. Натяните маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

3. Прижмите алюминиевую вставку пальцами, чтобы она плотно прилегала к переносице.

4. Закрепите маску, чтобы она полностью прилегала к лицу.

Маску рекомендуется менять каждые 2-4 часа по возможности, а также в случаях, если она намокает или пропитывается выделениями.





## Как правильно мыть руки?

Смочите руки проточной водой, нанесите жидкое или твердое мыло до образования мыльной пены, трите руки по меньшей мере 15 секунд. В частности:

1. Потрите ладони друг об друга.
2. Ладонью правой руки протрите тыльную сторону левой руки, сомкнув пальцы между собой. Поменяйте руки.
3. Сомкните пальцы, прижав ладони друг к другу. Потрите ладони и пальцы.
4. Положите ладонь правой руки на тыльную сторону левой руки, сомкните пальцы и потрите руки, затем поменяйте правую и левую руку.
5. Поместите большой палец левой руки в правую ладонь и потрите его круговым движением правой руки, затем поменяйте руки.
6. Круговыми движениями пальцев потрите левую ладонь, поменяйте руки.
7. Потрите правое запястье, обхватив его пальцами левой руки, затем поменяйте руки.

Тщательно ополосните руки проточной водой.



Смочите руки проточной водой



Нанесите жидкое или твердое мыло до образования мыльной пены

# 3

Потрите руки по меньшей мере 15 секунд. В частности:



1. Потрите ладони друг об друга.



2. Ладонью правой руки протрите тыльную сторону левой руки, сомкнув пальцы между собой. Поменяйте руки.



3. Сомкните пальцы, прижав ладони друг к другу. Потрите ладони и пальцы.



4. Положите ладонь правой руки на тыльную сторону левой руки, сомкните пальцы и потрите руки, затем поменяйте правую и левую руку.



5. Поместите большой палец левой руки в правую ладонь и потрите его круговым движением правой руки, затем поменяйте руки.



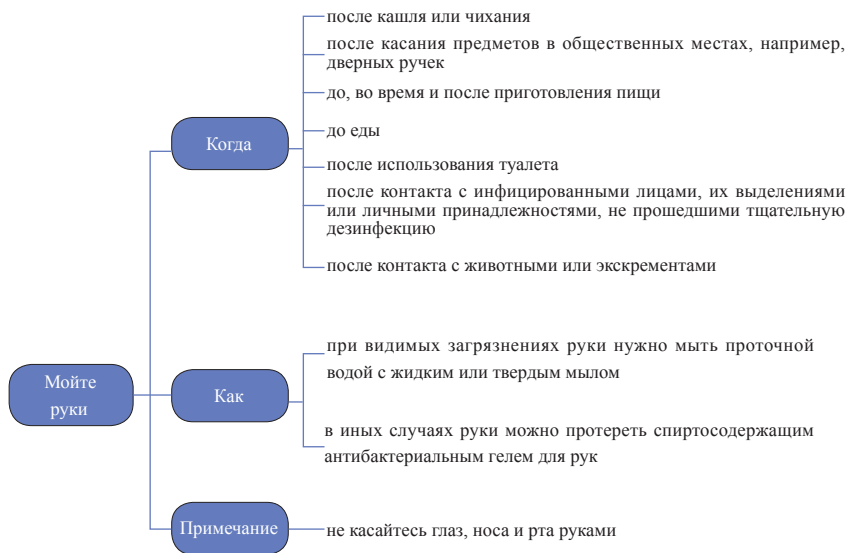
6. Круговыми движениями пальцев потрите левую ладонь, поменяйте руки.



7. Потрите правое запястье, обхватив его пальцами левой руки, затем поменяйте руки.



Тщательно ополосните руки проточной водой.



## Как эффективно обезопасить себя?

### 1. Минимизировать общественную активность

(1) Избегать зон заражения.

(2) Уменьшить поездки и встречи и оставаться по возможности дома.

(3) Избегать общественных мест, особенно плохо проветриваемых, так как общественные бани, термальные источники, кинотеатры, Интернет-кафе, караоке-клубы, торговые центры, транспортные станции, аэропорты, причалы, выставочные залы и т.д.

## 2. Индивидуальная защита и гигиена рук

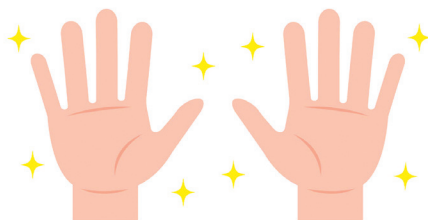
(1) Надевайте маску при выходе из дома: одноразовую медицинскую маску для походов в общественные места, обычные поликлиники или для проезда в общественном транспорте, хирургическую маску для походов в инфекционную больницу.

(2) Держите руки в чистоте: старайтесь как можно меньше контактировать с предметами в общественных местах, мойте руки с жидким или твердым мылом или протирайте антибактериальным гелем после пребывания в общественных местах, если закрывали рукой лицо при чихании или кашле, до еды или после пользования туалетом. Если это невозможно, носите перчатки (любые перчатки, которые закрывают руки) и не мочите их. Сняв перчатки, тщательно помойте руки. Избегайте касаний носа, рта или глаз немытыми руками. Прикрывайте рот и нос локтем при чихании или кашле.

3. Наблюдение за собственным здоровьем и обращение за медицинской помощью при необходимости

(1) Следите за состоянием собственного здоровья и здоровья членов семьи. Измеряйте температуру, если чувствуете жар. Если в семье есть дети, измеряйте им температуру каждое утро и вечер.

(2) В случае подозрительных симптомов наденьте маску и обратитесь в ближайшую поликлинику за медицинской помощью. Возможные симптомы COVID-19 включают жар, недомогание, кашель, боль в горле, стеснение в груди, удушье, тошноту и рвоту,



диарею, конъюнктивит, мышечную боль и проч. Избегайте метро, автобусы и иные средства общественного транспорта, а также мест скопления людей на пути к больнице. В случае посещения врача сообщите ему, пребывали ли в зонах заражения в последнее время, а также с кем вы контактировали с момента появления симптомов. Содействуйте необходимому исследованию вашего случая.

#### 4. Поддержание личного здоровья и гигиены

(1) Проветривайте ваш дом.

(2) Обеспечьте каждого члена семьи своим полотенцем, держите в чистоте жилую среду и домашние приборы, стирайте одежду по возможности часто.

(3) Собирайте слюну, выделения из носа, выделения при чихании или кашле в бумажное полотенце и утилизируйте его в закрытую корзину для мусора.

(4) Питайтесь хорошо и занимайтесь спортом умеренно.

(5) Не контактируйте с дикими животными, не покупайте и не употребляйте их в пищу, избегайте рынков продажи живых животных (кур, водоплавающих, диких животных и т.д.).

(6) Храните дома градусники, одноразовые маски и домашние дезинфицирующие средства.





## **Что делать, если у одного из членов семьи наблюдаются симптомы с подозрением на вирус?**

1. В случае подозрительных симптомов вируса COVID-19 (в том числе жар, сухой кашель, недомогание, заложенность носа, насморк, боль в горле, мышечная боль и диарея), обратитесь в соответствующее медицинское учреждение для прохождения анализа в кратчайшие сроки и оставайтесь в изоляции для медицинского наблюдения, если вам даны такие указания.

2. Избегайте поездок на общественном транспорте, например, метро или автобусе, а также людных мест.

3. Сообщите врачу о своем пребывании в зоне заражения, а также о тех, с кем вы имели контакт с момента появления симптомов, и содействуйте необходимому исследованию вашего случая.

4. В случае домашней изоляции для медицинского наблюдения все члены семьи должны носить одноразовые медицинские или хирургические маски. Лица с симптомами по возможности должны избегать контактов с членами семьи и находится по меньшей мере в метре друг от друга в одной комнате.

5. Если в семье подтвержден случай заражения вирусом COVID-19, все члены семьи, идентифицированные как тесные контакты, должны оставаться на 14-дневном карантине для медицинского наблюдения.

6. Если один из членов семьи имеет подтвержденный случай заражения вирусом COVID-19, его жилые условия, предметы быта, одежда, постельные принадлежности, кухонные принадлежности и т.д. должны пройти заключительную дезинфекцию перед дальнейшим использованием.





## Медицинское наблюдение на дому в случае тесного контакта

Лица, идентифицированные как тесные контакты подтвержденного случая COVID-19, должны оставаться в течение 14 дней под медицинским наблюдением, начиная с дня последнего контакта с подтвержденным случаем или с лицом, у которого вирус протекает бессимптомно. В процессе наблюдения требуется поддерживать связь с работниками здравоохранения и информировать их о ключевых моментах наблюдения, самостоятельного ухода и профилактических мерах, таких как мытье рук, проветривание, защита и дезинфекция. Конкретные рекомендации приведены ниже:

1. Лица, имевшие тесный контакт с инфицированными, должны пребывать в отдельной хорошо проветриваемой комнате и не принимать гостей.

2. Снизить активность и минимизировать места общего пользования с другими членами семьи. Все места общего пользования (кухня, туалет, т.д.) должны хорошо проветриваться (например, за счет открытых окон).

3. Не находиться в одной комнате с другими членами семьи. Если это не представляется возможным, соблюдать дистанцию по меньшей мере один метр. Грудное вскармливание можно продолжать.

4. Членам семьи рекомендовано носить хирургические маски, плотно прилегающие к лицу, при вхождении в жилое пространство тесного контакта. Не прикасайтесь и не перемещайте маску на лице до выхода из этого пространства. Если маска намочла или загрязнилась, ее необходимо незамедлительно поменять. Тщательно мойте руки после снятия и

утилизации маски.

5. Тщательно мойте руки после непосредственного взаимодействия или выхода из жилого пространства лица, идентифицированного как тесный контакт. Мойте руки перед приготовлением пищи и до и после принятия пищи. Если грязь на руках видна невооруженным глазом, помойте руки с жидким или твердым мылом под проточной водой, в иных случаях можно использовать спиртосодержащий антибактериальный гель (примечание: будьте аккуратны со спиртосодержащим гелем, чтобы избежать случайного проглатывания или воспламенения).

6. После мытья рук с мылом под проточной водой используйте одноразовые бумажные полотенца для сушки рук. Если таковых нет, используйте обычное чистое полотенце и замените его в случае промокания.

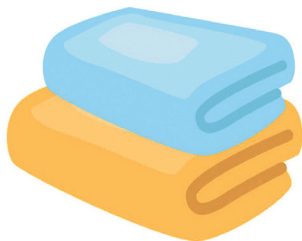
7. Предметы, использованные для прикрытия носа и рта при кашле или чихании, необходимо незамедлительно утилизировать или тщательно очистить (например, с помощью мыла/чистящего средства и воды).

8. Членам семьи рекомендуется минимизировать взаимодействие с лицами, идентифицированными как тесные контакты, а также с их принадлежностями. Например, нельзя пользоваться их зубными щетками, курить их сигарету, разделять с ними принадлежности, пищу, напитки, полотенца, постельное белье и т.д. Кухонные предметы необходимо подвергнуть жаропаровой стерилизации после использования.



9. Рекомендуется проводить частую очистку и дезинфекцию

хлористыми и уксусными растворами поверхностей, к которым прикасаются наиболее часто. Например, прикроватных тумб, каркаса кровати и другой мебели спальни. Очищайте и дезинфицируйте поверхности ванных комнат и туалетов по меньшей мере раз в день.



10. Одежду, постельное белье, полотенца и прочие принадлежности лиц, идентифицированных как тесные контакты, необходимо стирать в стиральной машине при температуре 60-90 градусов с обычным стиральным порошком, а затем тщательно просушить. Постельные принадлежности тесных контактов необходимо помещать в мешки для грязного белья, не трясти их и избегать их прикосновения с кожей или своей одеждой.

11. Надевайте маску, одноразовые перчатки и защитную одежду (например, полиэтиленовый фартук) перед очисткой или касанием поверхностей, одежды или постельного белья, загрязненных выделениями тесного контакта. Мойте и дезинфицируйте руки, перед тем как надеть перчатки и после того как снимете их.

12. Если лицо, идентифицированное как тесный контакт, проявляет подозрительные симптомы, в том числе повышение температуры, озноб, сухой кашель, отхаркивание, заложенность носа, насморк, боль в горле, головная боль, недомогание, мышечная боль, боль в суставах, затруднение дыхания, удушье, стеснение в груди, конъюнктивальная гиперемия, тошнота, рвота, понос, боли в животе, об этом следует незамедлительно сообщить в органы здравоохранения и направить лицо с соответствующее медицинское учреждение для постановки диагноза, лечения, проведения анализов, скрининга и т.д.



## **Меры защиты для пожилых людей и молодежи**

Люди в целом подвержены новой коронавирусной инфекции, и COVID-19 может наблюдаться как у пожилых людей, так и среди детей и молодежи. Пожилым и детям рекомендуется принимать защитные меры, в том числе чаще мыть руки, носить маски, питаться сбалансированно, умеренно заниматься спортом, содержать в чистоте свое жилое помещение и хорошо проветривать свои дома.



## **Меры дезинфекции в домах с пациентами, зараженными вирусом COVID-19**

После того как больной покинет жилое пространство (по причинам госпитализации, смерти или окончания периода изоляции), в доме необходимо провести заключительную дезинфекцию, в том числе тщательно продезинфицировать в жилых комнатах пол, стены, поверхности столов, стулья и прочую мебель, дверные ручки, принадлежности больного, одежду, постельное белье и прочие предметы быта, игрушки, ванную комнату и т.д. Заключительную дезинфекцию, как правило, проводят соответствующие специалисты. Для этого нужно связаться с местным центром по профилактике и контролю болезней. Члены семьи больного с подтвержденным случаем заражения вирусом обычно идентифицируются как тесные контакты и должны находиться под 14-дневным медицинским наблюдением.



## Как укрепить иммунитет и принять иные меры по защите здоровья?

1. Прикрывайте рот и нос платком или бумажной салфеткой в случае кашля, чихания или насморка.
2. Соблюдайте дистанцию с другими людьми не менее одного метра.
3. Избегайте людных мест по возможности и обеспечьте хорошую проветриваемость помещения.
4. Занимайтесь спортом для укрепления иммунитета.
5. Соблюдайте режим отдыха, не работайте чрезмерно в целях поддержания иммунитета.



## IV. Соблюдать спокойствие и не паниковать



### Действенны ли антибиотики в случае COVID-19?

Антибиотики применяются для лечения бактериальных инфекций. Патогеном COVID-19 служит вирус, и антибиотики не оказывают эффекта ни для профилактики, ни для лечения. Кроме того, прием антибиотиков может оказать негативное воздействие на прием лекарств и нарушить кишечную флору.



## Как правильно утилизировать использованные маски?

Маски, которые носили неинфицированные лица, не представляют опасности распространения коронавируса и могут быть утилизированы в соответствии с общими требованиями по классификации бытового мусора. Маски, принадлежащие лицам с подозрением на коронавирус и осуществляющему за ними уход персоналу, относятся и утилизируются как медицинские отходы. После утилизации таких масок нужно обязательно вымыть руки.

