

**МЧС России рекомендует:  
меры безопасности в транспорте и других общественных местах**

Самое эффективное средство, замедляющее распространение коронавирусной инфекции — сокращение количества социальных контактов. Рекомендуем по возможности переносить необязательные поездки в общественном транспорте с часов пик на другое время.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе), а также контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода). Необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от людей с симптомами респираторных заболеваний.

Коронавирус, как и вирус гриппа, легко распространяется через слизистые оболочки лица, поэтому без необходимости старайтесь не трогать нос, глаза и рот.

Ношение медицинских масок для защиты органов дыхания поможет ограничить распространение вируса. Маска уместна, если вы находитесь в местах массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным человеком. К сожалению, она неэффективна на открытом воздухе.

Старайтесь не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах. По возможности носите перчатки.

Для дезинфекции рук и лица рекомендуем носить с собой антисептические средства или салфетки.

Воздержитесь от приема пищи на улице и в местах массового пребывания людей (посуды или общих упаковок, которую незнакомые люди брали руками, например, чипсы, орехи, сухарики и другие снеки).

Держите при себе 1-2 упаковки одноразовых салфеток. Соблюдайте правила респираторной гигиены - при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Использованную салфетку выбрасывайте в контейнер для мусора и по возможности обработайте руки спиртосодержащим антисептиком или вымойте их водой с мылом.

Памятка подготовлена ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)