**СОГАЗ-Мед о том, как защититься от заражения COVID-19**

Защитить себя на 100% от вируса невозможно, но если соблюдать определенные правила, то можно существенно снизить риск заражения:

1. Чаще мойте руки с мылом, используйте дезинфицирующие средства. Желательно носить их с собой, чтобы в любой ситуации вы могли очистить руки;
2. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования;
3. На работе и дома регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым прикасаетесь (клавиатура, оргтехника общего пользования, экран смартфона и т.д.)
4. Чаще проветривайте помещение;
5. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками;
6. Находясь в людных местах максимально сократите прикосновения к находящимся в этих местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица;
7. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемическая ситуация не стабилизируется;
8. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
9. Носите медицинские маски и перчатки (доказано, ношение масок снижает риск заболевания вирусными инфекциями, которые передаются воздушно-капельным путем; для больных ОРВИ ношение маски обязательно).

Помните, заразиться коронавирусом рискуют люди всех категорий и возрастов, однако, как и в случае других ОРВИ, дети и лица старше 65 лет с ослабленной иммунной системой, а также люди с хроническими заболеваниями - в зоне риска тяжёлого течения болезни.

Сейчас особенно важно выполнять рекомендации специалистов, центральных и местных органов здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих, так как у центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района проживания.

**СОГАЗ-Мед желает вам здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**