針對新型冠狀病毒的基本防護措施

勤洗手

如果雙手不明顯臟，經常用含酒精成分的免洗洗手液清潔手或用肥皂和清水洗手。

理由：用含酒精成分的免洗洗手液清潔手或用肥皂和清水洗手可以殺滅手上的病毒。

咳嗽和打噴嚏時注意衛生

咳嗽和打噴嚏時，用臂肘或用紙巾遮住口鼻。立即將紙巾扔進封閉的垃圾箱，然後用含酒精成分的免洗洗手液清潔手或用肥皂和清水洗手。

理由：咳嗽和打噴嚏時遮住口鼻可以防止細菌和病毒傳播。如果用手遮擋噴嚏或咳嗽，會污染手，進而污染觸摸的物體或人。

保持社交距離

與他人保持至少1米（3英尺）的距離，尤其是與咳嗽、打噴嚏和發熱的人保持距離。

理由：感染了2019-nCoV等呼吸道疾病者咳嗽或打噴嚏時，會濺出含病毒的飛沫。如果您離得太近，就可能會吸入病毒。

避免觸摸眼、鼻、口

理由：手接觸許多可能被病毒污染的表面。如果用被污染的手觸摸眼、鼻、口，就可能會被留在物體表面的病毒感染。

如果發熱、咳嗽和呼吸困難，請及早就醫

如果您曾在據報發生2019-nCoV疫情的中國地區旅行，或者曾與最近從中國來的並有呼吸道症狀的人密切接觸，請告知醫務人員。

理由：發熱、咳嗽和呼吸困難可能是呼吸道感染或其他嚴重疾病導致的症狀，因此，及時就醫很重要。伴有發熱的呼吸道症狀可能有多種原因，應根據個人旅行經歷和環境具體分析，2019-nCoV可能是造成呼吸道症狀的一個原因。

如果您有輕微的呼吸道症狀，但沒有去過中國或沒有在中國境內旅行史

如果您有輕微的呼吸道症狀，但沒有去過中國或沒有在中國境內旅行史，請注意基本的呼吸衛生和手衛生習慣，並儘可能居家靜養，直到康復。

作為通常預防措施，去活體動物市場、生鮮市場或動物產品市場時，應採取通常的衛生措施

接觸動物和動物產品後，要經常用肥皂和清水洗手；避免用手觸摸眼、鼻、口；避免接觸生病的動物或變質的動物產品。嚴禁與市場中的其他動物接觸（例如野狗野貓、嚙齒動物、鳥類、蝙蝠等）。避免接觸地上或商店和市場中可能被污染的動物垃圾或液體。

避免食用生鮮或未煮熟的動物產品

採用良好的食品安全措施，謹慎處理生鮮的肉、奶或動物器官，以免與生食交叉污染。

Basic protective measures against the new coronavirus

Wash your hands frequently

Wash your hands frequently with soap and water or use an alcohol-based hand rub if your hands are not visibly dirty.

Why? Washing your hands with soap and water or using alcohol-based hand rub eliminates the virus if it is on your hands.

Practice respiratory hygiene

When coughing and sneezing, cover mouth and nose with flexed elbow or tissue – discard tissue immediately into a closed bin and clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water.

Why? Covering your mouth and nose when coughing and sneezing prevent the spread of germs and viruses. If you sneeze or cough into your hands, you may contaminate objects or people that you touch.

Maintain social distancing

Maintain at least 1 metre (3 feet) distance between yourself and other people, particularly those who are coughing, sneezing and have a fever.

Why? When someone who is infected with a respiratory disease, like 2019-nCoV, coughs or sneezes they project small droplets containing the virus. If you are too close, you can breathe in the virus.

Avoid touching eyes, nose and mouth

Why? Hands touch many surfaces which can be contaminated with the virus. If you touch your eyes, nose or mouth with your contaminated hands, you can transfer the virus from the surface to yourself.

If you have fever, cough and difficulty breathing, seek medical care early

Tell your health care provider if you have traveled in an area in China where 2019-nCoV has been reported, or if you have been in close contact with someone with who has traveled from China and has respiratory symptoms.

Why? Whenever you have fever, cough and difficulty breathing it’ s important to seek medical attention promptly as this may be due to a respiratory infection or other serious condition. Respiratory symptoms with fever can have a range of causes, and depending on your personal travel history and circumstances, 2019-nCoV could be one of them.

If you have mild respiratory symptoms and no travel history to or within China

If you have mild respiratory symptoms and no travel history to or within China, carefully practice basic respiratory and hand hygiene and stay home until you are recovered, if possible.

As a general precaution, practice general hygiene measures when visiting live animal markets, wet markets or animal product markets

Ensure regular hand washing with soap and potable water after touching animals and animal products; avoid touching eyes, nose or mouth with hands; and avoid contact with sick animals or spoiled animal products. Strictly avoid any contact with other animals in the market (e.g., stray cats and dogs, rodents, birds, bats). Avoid contact with potentially contaminated animal waste or fluids on the soil or structures of shops and market facilities.

Avoid consumption of raw or undercooked animal products

Handle raw meat, milk or animal organs with care, to avoid cross-contamination with uncooked foods, as per good food safety practices.

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosen, estornudan y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona de China en la que se haya notificado la presencia del 2019-nCoV, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde China y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.

Si tiene usted síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a/en China

Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viajes a China o dentro de dicho país, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica y quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.

Como precaución general, adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales

Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evite estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). Evite el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.

Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados

Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado, a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, con arreglo a las buenas prácticas sobre inocuidad de los alimentos.

Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции

Регулярно мойте руки

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

Зачем это нужно? Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

Зачем это нужно? Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

Если у вас легкие респираторные симптомы и вы не ездили в Китай или по территории Китая

Если у вас наблюдаются слабо выраженные симптомы заболевания органов дыхания и вы не посещали Китай, вам следует тщательно соблюдать элементарную респираторную гигиену и гигиену рук и, по возможности, оставаться дома до выздоровления.

В качестве общей меры предосторожности соблюдайте обычные правила гигиены при посещении продуктовых рынков, где продаются живые животные, мясо и птица или другие продукты животного происхождения

После прикосновения к животным или продуктам животного происхождения регулярно мойте руки чистой водой с мылом; не прикасайтесь руками к глазам, носу или рту; избегайте контактов с больными животными и не трогайте испорченные продукты животного происхождения. Категорически избегайте любых контактов с другими животными на территории рынка (бродячими котами или собаками, грызунами, птицами, летучими мышами). Избегайте контактов с потенциально зараженными отходами или жидкостями животного происхождения на полу или других поверхностях в магазинах или рыночных павильонах.

Не употребляйте в пищу сырые или не прошедшие надлежащую термическую обработку продукты животного происхождения

В соответствии с правилами обеспечения безопасности продуктов питания особую осторожность следует проявлять при обращении с сырым мясом, молоком или органами животных во избежание перекрестного загрязнения продуктами питания, не прошедшими термическую обработку.

World Health Organization

Mesures de protection essentielles contre le nouveau coronavirus

Se laver fréquemment les mains

Se laver fréquemment les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon

Pourquoi? Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.

Respecter les règles d'hygiène respiratoire

Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement – jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Pourquoi ? Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement permet d'éviter la propagation des virus et autres agents pathogènes.

Éviter les contacts proches

Maintenir une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre.

Pourquoi? Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire, comme le 2019-nCoV, tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes contenant le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler le virus.

Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.

Pourquoi? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.

En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, consulter un médecin sans tarder

Indiquez si vous vous êtes rendu dans une région de Chine où le 2019-nCoV a été signalé, ou si vous avez été en contact étroit avec une personne en provenance de Chine qui présente des symptômes respiratoires.

Pourquoi? En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, il est important de consulter un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection respiratoire ou d'une autre affection grave. Les symptômes respiratoires accompagnés de fièvre peuvent avoir plusieurs causes, et en fonction des voyages que vous avez faits et de votre situation personnelle, l'infection par le 2019-nCoV pourrait être l'une d'entre elles.

En cas de symptômes respiratoires bénins, si vous n'avez jamais voyagé en Chine

Observez scrupuleusement les règles élémentaires d'hygiène respiratoire et d'hygiène des mains et restez chez vous jusqu'à ce que vous soyez guéri, si possible.

Par précaution, observer les règles d'hygiène générale quand on se rend sur les marchés d'animaux vivants, de produits frais ou de produits d'origine animale

Se laver régulièrement les mains à l'eau potable et au savon après avoir touché des animaux ou des produits d'origine animale, éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec les mains et éviter les contacts avec des animaux malades ou des produits d'origine animale avariés. Tout contact avec d'autres animaux éventuellement présents sur le marché (par exemple, chats ou chiens errants, rongeurs, oiseaux, chauves-souris) doit absolument être évité. Il faut aussi éviter tout contact avec des déchets ou des liquides d'origine animale se trouvant sur le sol ou sur les structures des magasins et du marché.

Éviter de consommer des produits d'origine animale crus ou mal cuits

Conformément aux bonnes pratiques relatives à la sécurité sanitaire des aliments, la viande, le lait ou les abats crus doivent être manipulés avec précaution afin d'éviter une contamination croisée avec les aliments destinés à être consommés crus.