新型冠状病毒感染的肺炎公众预防提示

Инструкция по профилактике пневмонии,

вызванной коронавирусом нового типа

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，公众应切实加强预防。为帮助外国人了解掌握相关预防知识，国家移民管理局根据中国疾控中心发布的公众预防提示进行翻译整理。

Пневмония, вызванная коронавирусом 2019-nCoV, является заболеванием нового типа. Публика должна узнать об профилактике и проводить профилактические мероприятия. Данная инструкция по профилактике пневмонии нового типа, подготовленная Китайским центром по контролю за заболеваниями и переведенная Государственной миграционной службой, предназначена для того, чтобы помогать иностранцам лучше узнать об этой пнемонии и ее профилатике.

一、尽量减少外出活动

I. Максимально сокращать частоту выход на улицу.

1、避免去疾病正在流行的地区。

1. Избегайте посещения районов, где заболевание носит эпдемический характер.

2、建议疫情防控期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

2. Рекомендуется сокращать посещение родных, гостей и банкеты, отдыхать дома в период предотвращения пневмонии и борьбы с ней.

3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

3. Лучше не посещать общественные места, особенно те с низкой подвижностью воздуха, как общественные бани, горячие источники, кинотеатры, интернет-кафе, KTV, торговые центры, станции, аэропорты, пристани, выставочные залы и так далее.

二、个人防护和手卫生

II. Индивидуальная защита и гигиена рук

1、建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。

1. Рекомендуется носить маску при выходе из дома. Носите медицинские хирургические маски или маски N95, если вам нужно выйти/выехать, обращаться за медицинской помощью, ездить на общественных транспортах.

2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用肘衣服遮住口鼻。

2. Поддерживать гигиену рук. Сокращайте контакты с предметами общего доступа и посещение общественных мест; мойте руку гелем для рук, мылом или спиртосодержащими моющими средствами после возращения из общественных мест, после кашля; избегайте контакта руки со ртом и носом в случае неуверенности в их чистоте; прикрывайте рот и нос локтем при чихании или кашле.

三、健康监测和就医

III. Медицинское наблюдение и лечение

1、主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

1. Активно проводить наблюдение за состоянием здоровья отдельных лиц и членов семьи, при сознательной лихорадке следует обращать внимание на свою температуру тела. В отношении малолетних детей, утром и вечером щупать их лоб, при лихорадке измерить температуру тела.

2若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

2. Если есть подозрительные симптомы, вы должны по своей инициативе носить маску и обратиться за медицинской помощью. В случае появления подозрительных симптомов новой инфекции коронавируса (включая лихорадку, кашель, боль в горле, затрудненное дыхание, затрудненное дыхание, легкую анорексию, усталость, слабое психическое расстройство, тошноту и рвоту, диарею, головную боль, сердцебиение, конъюнктивит, легкую боль в конечностях или мышцах в поясницах и спинах и так далее) следует по состоянию своевременно обратиться в медицинское учреждение. И старайтесь избегать ездить на метро, автобусах и других транспортных средствах, не ходить в места массового скопления людей. При посещении врача следует по собственной инициативе сказать врачу об своем проживания или поездке в районе, где распространены соответствующие заболевания, а также о том, с какими людьми вы вступали в контакт после заболевания, помогая врачам в проведения соответствующего обследования.

四、保持良好卫生和健康习惯

IV. Соблюдать правила гигиены и здорового образа жизни

1、居室勤开窗，经常通风。

1. В жилых комнатах открываются окна, поддерживая постоянную вентиляцию.

2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

2. Не использовать совместно с другими членами семьи полотенца и посуду и прилежно сушить на солнце одежды и постельные принадлежности.

3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

3. Не плевать нигде, а пероральные и носовые выделения завернутые в бумажных салфетки, утилизировать в мусорном баке с крышкой.

4、注意营养，适度运动。

4. Обратите внимание на питание и умеренное занятие спортом.

5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物的市场。

5. Не вступайте в контакт, не покупайте и не ешьте мясо диких животных (то есть дичь); постарайтесь не попасть на рынок продажи живых животных.

6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

6. В домашних условиях хранятся клинические термометры, медицинские хирургические маски или маски N95, бытовые дезинфицирующие средства и другие материалы.