

Шаги по профилактике коронавирусной инфекции:

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (С'ОVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа.

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.

1 **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2 **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. **Мойте** руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. **Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. **Оставайтесь** дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2 **Минимизируйте** контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку,

3. **Пользуйтесь** при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. **Пользуйтесь** индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой,

5. **Обеспечьте** в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.