

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)



Симптомы заболевания

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного

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



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.

