

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

гриппа:

высокая температура тела

затрудненное дыхание

боли в мышцах

головная боль

тошнота

слабость

кашель

диарея

рвота



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.

