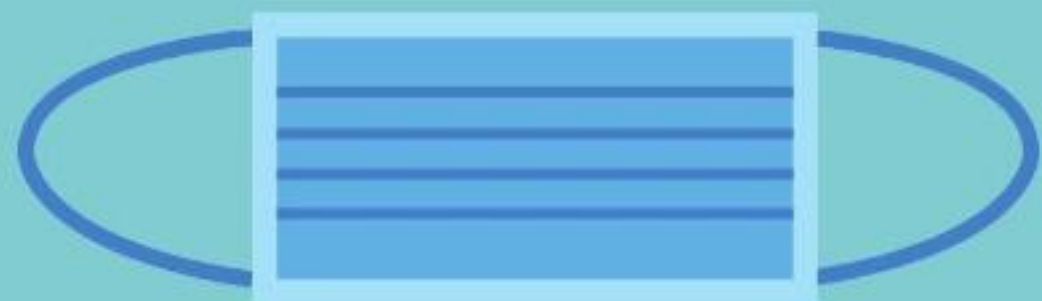


7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



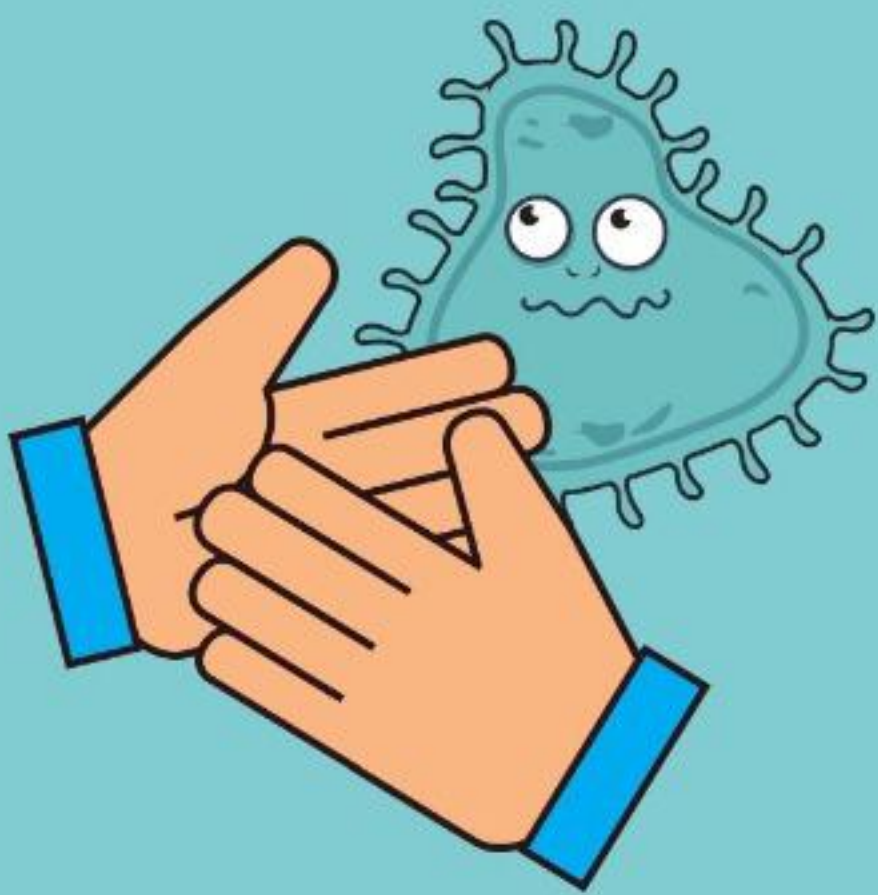
1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;



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 новой
коронавирусной инфекции (COVID-19)
сходны с симптомами обычного
(сезонного) гриппа:**

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

СЛАБОСТЬ

КАШЕЛЬ

**ТОШНОТА
РВОТА**

БОЛИ В МЫШЦАХ

ДИАРЕЯ



ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

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.