



ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

СИМПТОМЫ

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

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

7 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ

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 тесные объятия

5 ПРАВИЛ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ

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 салфеткой или платком.
При кашле или чихании используйте одноразовые салфетки, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами
личной гигиены и одноразовой посудой.

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