

7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



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

- ✚ высокая температура;
- ✚ 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 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 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.