

7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Симптомы заболевания новой короновирусной инфекцией (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

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

7 шагов по профилактике короновирусной 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, выделение 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 и др.).

5 правил при подозрении на короновирусную 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.

Телефоны «горячей линии»

92-98-50, 92-89-30, 8-800-100-22-62 (с 09.00 до 18.00 в будние дни)

92-98-07 (с 09.00 до 15.00 в выходные и праздничные дни)