



## Новый коронавирус COVID-19

### Симптомы заболевания

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями,

**Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:**

1. Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Москва, Зарубежные поездки)?
2. Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска?

**Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует относиться максимально внимательно. позвонить по телефону горячей линии Министерства здравоохранения Калужской области \*040 и вызвать врача на дом.**

### Кто в группе риска:

1. люди старше 65 лет
2. люди имеющие хронические заболевания: сахарный диабет, бронхиальную астму, бронхоэктазы, легочное сердце, ОИМ или ОНМК в анамнезе, онкологическую патологию, хронические ревматологические заболевания.

## **ПРОФИЛАКТИКА**

### **Как защитить себя от заражения?**

1. Поддерживать чистоту рук и поверхностей: часто мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
2. Носить с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки
3. Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
4. Не посещайте людные места и общественный транспорт. Если это необходимо – надевайте в общественных местах защитную одноразовую маску. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам. Утилизируйте маску после использования.
5. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
6. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
7. Воздержитесь от заграничных командировок и поездок в Москву.

### **Как правильно носить медицинскую маску?**

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её,
2. Не прикасайтесь к маске во время использования.
3. После прикосновения к использованной маске - вымойте руки.
4. После того, как маска станет влажной - наденьте новую.
5. Не используйте повторно одноразовые маски..