

# ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

---

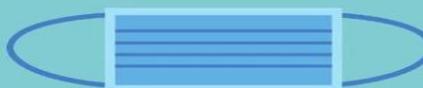
ПОВТОРИМ главное



## 7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



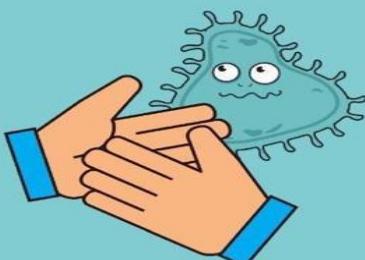
1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;



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**

**КАШЕЛЬ**

**БОЛИ В МЫШЦАХ**

**ДИАРЕЯ**

**СЛАБОСТЬ**

**ТОШНОТА  
РВОТА**

**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.

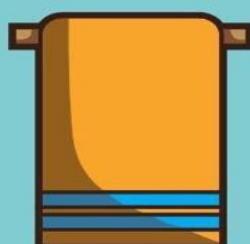


### **2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.**



### **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.**