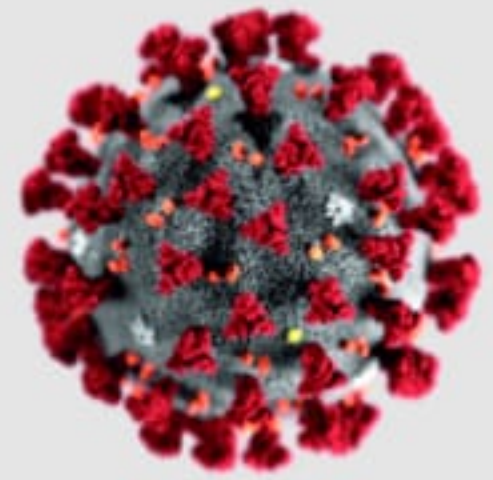


# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

---



**СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19) СХОДНЫ С СИМПТОМАМИ ОБЫЧНОГО (СЕЗОННОГО) ГРИППА**

- \* **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА**
- \* **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 ЕЕ КАЖДЫЙ 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).**

## **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.**