

# ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

повторим главное



**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.

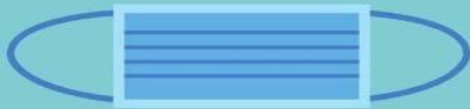


### 5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

# 7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



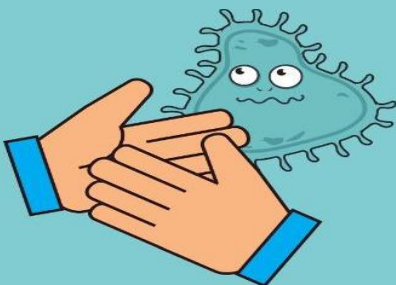
1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий;



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)