

## 7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции

Автор: Administrator

19.03.2020 13:22 - Обновлено 19.03.2020 13:26

---

**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 новой коронавирусной инфекции**

Автор: Administrator

19.03.2020 13:22 - Обновлено 19.03.2020 13:26

---

### **7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.**

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

Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

## 7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции

Автор: Administrator

19.03.2020 13:22 - Обновлено 19.03.2020 13:26

---

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

Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

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

## Коронавирус. Что надо знать

Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается яркая интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

### СИМПТОМЫ

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

### Осложнения

Менингоэнцефалит

Пневмония

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

### Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают