Шаги по профилактике 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 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).**
8. **правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:**
9. **Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача,**

**проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.**

1. **Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с**

**пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.**

1. **Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или**

**платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.**

1. **Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и**

**одноразовой посудой.**

1. **Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью**

**дезинфицирующих средств и частое проветривание.**