

# 7 шагов 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 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).

# 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.