**Профилактика коронавируса**

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

Семь 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)

Пять 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.