



Профилактика коронавирусной инфекции

КОРОНОВИРУС- это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

1. Вирус передается воздушно-капельным путем при чихании и кашле, а также контактным путем (при прикосновении к любой загрязненной поверхности и через рукопожатия).
2. Симптомы: повышенная утомляемость, повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, тошнота, рвота, диарея, чихание.
3. Осложнения: бронхит, пневмония, миокардит, сепсис, отит, синусит, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

1. Чаще мойте руки с мылом или протирайте их спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, особенно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми. Всегда мойте руки перед едой.
2. Не трогайте не мытыми руками глаза, нос или рот.
3. Регулярно дезинфицируйте поверхности: столы, дверные ручки, гаджеты, оргтехнику и другие поверхности, к которым прикасаетесь.
4. Ограничьте по возможности при приветствии поцелуи, объятия и рукопожатия.
5. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце).
6. Пейте больше жидкости, особенно горячий чай.
7. Не посещайте многолюдные места (кинотеатры, стадионы, торговые центры, и.т.п).
8. Не выезжайте за пределы Российской Федерации и в регионы Российской Федерации, неблагополучные по коронавирусной инфекции.
9. Используйте медицинские маски в общественных местах, меняя их каждые 2-3 часа. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки. Не используйте повторно одноразовые маски.
10. Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания (кашель, чихание, выделения из носа).

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ:

1. Оставайтесь дома. Вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Не занимайтесь самолечением.
3. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
4. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями.
5. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
6. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
7. Изолируйте от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
8. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.