

Симптомы заболевания

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

• высокая температура тела

• головная боль

• затрудненное дыхание

• кашель

• боли в мышцах

• слабость

• 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.



О дезинфекции телефона

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

1. Строго соблюдайте гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.).
2. Регулярно обрабатывайте сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно.

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

