**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 одноразовой посудой.

5 Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих

средств и частое проветривание.