



Специалисты Минздрава и Роспотребнадзора РФ предлагают:

1. Воздержаться от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта.
2. Не касаться грязными руками глаз, лица и рта.
3. Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Тщательно мыть руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми, дезинфицировать гаджеты и рабочие поверхности.
5. Дезинфицировать поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничить по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Вирус COVID-19: как справиться со стрессом: Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально. Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями. Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться. Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения. Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию. Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции. Следите за новостями об эпидемиологической ситуации на сайтах стопкоронавирус.рф и minzdrav.gov.ru

Следуя простым правилам, вы легко защитите себя и своих близких. Берегите себя и будьте здоровы!

COVID 19 – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается следующими способами:



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле

Контактным путем

Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность

Повышение температуры, озноб

Как не допустить?



Чаше мыть руки

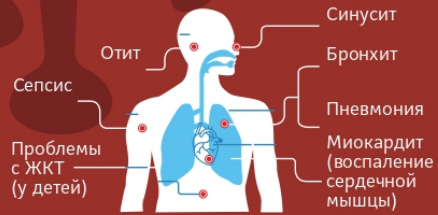
Не выезжать в очаг заболевания

Избегать посещения массовых мероприятий

Протирать гаджеты и поверхности

Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Осложнения



Что делать, если почувствовали симптомы ОРВИ



Остаться дома и обратиться к врачу

Использовать медицинские маски

Не заниматься самолечением