

КОРОНАВИРУС!

ОПАСНОСТЬ РЯДОМ!

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19 — острая респираторная вирусная инфекция, вызванная новым коронавирусом

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ - больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания, который составляет 1—14 дней

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ

(при чихании или кашле от больного человека к здоровому)



КОНТАКТНО-БЫТОВЫМ ПУТЕМ

(через рукопожатия, поверхности в транспорте или магазине, деньги, посуду и прочие, после которых человек случайно касается этой же рукой носа, рта, глаз и прочих частей лица)

СИМПТОМЫ

повышение температуры тела до 38-39°C

сухой кашель

утомляемость

одышка, ощущение сдавления грудной клетки



потеря вкуса и обоняния (потеря обоняния является высоко специфичным симптомом и может наблюдаться без сопутствующих лихорадки или кашля)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



Используйте средства защиты органов дыхания (одноразовые или многоразовые маски, респираторы в местах массового скопления людей, маску необходимо менять каждые 2 часа)



Воздержитесь от посещения общественных мест (сократите посещения родственников старших возрастов)



Соблюдайте гигиену рук!

(мойте руки с мылом не менее 20 секунд или используйте средство для дезинфекции рук)



Не касайтесь лица немытыми руками



Проводите регулярное проветривание и влажную уборку помещений

с использованием бытовых моющих или дезинфицирующих средств



Соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос одноразовым платком, когда чихаете или кашляете, выбрасывайте одноразовый платок сразу после использования)



Соблюдайте принцип социального дистанцирования: не менее 1-1,5 м друг от друга



Ведите здоровый образ жизни

(полноценный сон, оптимальная физическая активность и закаливающие процедуры, сбалансированное и рациональное питание; избегайте стрессов и переутомлений)

В СЛУЧАЕ ЛЮБОГО НЕДОМОГАНИЯ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ