

# ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

*Согласно рекомендациям Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 10 марта 2020 г.:*

**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 и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

**Для профилактики заражения COVID-19 Роспотребнадзор рекомендует:**

- воздержаться от посещения общественных мест;
- избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми с ОРВИ;
- тщательно мыть руки с мылом после возвращения с улицы и контактов с посторонними людьми;
- дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым человек прикасается;
- ограничить при приветствии тесные объятия и рукопожатия;
- пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (в частности, полотенцем).
- при подозрении на COVID-19 нужно вызвать врача, сообщить ему о местах своего пребывания за последние 2 недели и возможных контактах, минимизировать контакты со здоровыми людьми (ухаживать за больным лучше одному человеку), пользоваться одноразовой посудой, обеспечить в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.