



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ COVID-19

(КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ)

ПРОФИЛАКТИКА И ЗАЩИТА

Симптомы коронавируса

Основными признаками коронавируса являются:

- слабость, усталость
- затрудненное дыхание
- высокая температура
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) и/или боль в горле

По симптоматике коронавирус схож с простудой и респираторными заболеваниями. Особое внимание стоит обратить на одышку: при ее наличии немедленно обратитесь к врачу.

Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме / на работе; Часто и тщательно мойте руки, используйте средства дезинфицирующего действия; Страйтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа; Страйтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо; Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми; Очень важно соблюдать правила профилактики коронавируса при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой; Убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены – зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т.д.

Среди мер обязательной профилактики врачи указывают ношение медицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит от соблюдения правил ее использования. Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. После каждого использования, важно менять медицинские маски. Повторное использование таких средств профилактики и передача их другим людям категорически запрещены.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ! СВОИМ ЕДИНСТВОМ МЫ СИЛЬНЫ!