

# Симптомы заболевания

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- затрудненное дыхание
- кашель
- боли в мышцах
- слабость
- тошнота
- рвота
- диарея



# 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.



# COVID-19

# Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах.



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди старше 60 лет в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, банки).



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.



Чаще мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).

Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте ее сразу после использования.



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.

В случае любого недомогания старайтесь не посещать поликлинику, а вызывайте врача на дом.

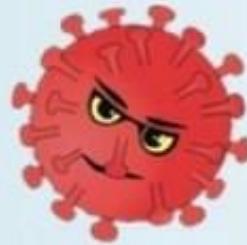
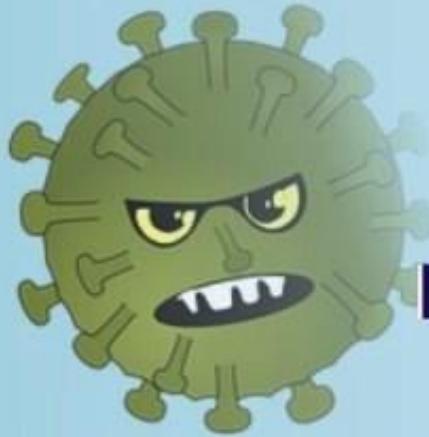


Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу.

Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.



## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



# Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?

## Способы защиты:



- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, то используй антисептический гель
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания
- Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- Избегай контактов с заболевшими
- Занимайся физкультурой
- Высыпайся
- В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривай!



## КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить

Вызови врача на дом по номеру телефона:

- Поликлиника 5-84-64
- Детская поликлиника 5-82-88  
(Звонок бесплатный)

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!



