

Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

Коронавирус. Что надо знать

Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

Симптомы

- Обильные выделения из носа водянистого характера
- Заложенность носа
- Чихание, покашливания
- Озноб, чувство ломоты в конечностях
- Белый налет на языке
- Болезненность в горле
- Слабость, бледность кожи
- Умеренное повышение температуры тела







Осложнения

- Менингоэнцефалит
- Отит
- Пневмония
- Синусит
- У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ
- Миокардит

Как снизить риск заражения

- Мойте руки не менее 20 секунд
- Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками
- Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают
- Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

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)