

Памятка по коронавирусной инфекции(COVID-19)

Коронавирусы — большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Заболевание начинается как при любой инфекции.

Появляются первые симптомы:

- повышение температуры и озноб;
- повышенная утомляемость;
- боль в горле;
- потеря обоняния (не возможность определять запахи);
- ощущение тяжести в грудной клетке;
- может быть диарея (жидкий стул и др.)

При появлении симптомов (если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать) вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением.

Сейчас нет лекарств от коронавируса! Не верьте рекламе и не тратьте деньги!

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония.

Как вести себя в связи с распространением коронавируса (COVID-19)

Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

- регулярно мойте руки после посещения улицы, общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
- не трогайте лицо, глаза, нос грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- соблюдайте респираторную гигиену: при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или рукавом;
- носите в общественных местах маски и перчатки;
- держите дистанцию в людных местах: ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 3 метра особенно от людей с признаками заболевания, чаще проветривайте рабочее пространство;
- не давайте подсыхать слизистой носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух
- В помещении регулярно проводите влажную уборку рабочего места, в том числе с использованием дезинфицирующих средств.