

# 7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции

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.

[с сайта Роспотребнадзора](#)