**7 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ 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 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.