

Памятка

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 её 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 щётка).