

## Рекомендации Роспотребнадзора

### 7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции

10.03.2020 г.

#### **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.