***ПАМЯТКА***

***МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ***

***ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ***

***Коронавирус*** - это вирус, который поражает человека и животных. Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают корону. Новый штамм вируса ***универсален***, он может проникать через дыхательные пути, через слизистые оболочки, в том числе и слизистые глаз, через прикосновения  и рукопожатия.  Этот вирус поражает дыхательную систему, желудочно-кишечный тракт и нервную систему.

***Как можно заразиться коронавирусом?***

Главный путь передачи новой вирусной инфекции ***- воздушно-капельный при тесном и продолжительном контакте с больным человеком.***

Наибольшему риску подвержены люди с ослабленным иммунитетом, с хроническими болезнями легких, сахарным диабетом и почечной недостаточностью. Инкубационный период развития заболевания в среднем составляет 7 дней.

***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  НОВОЙ 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 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 дезинфицирующими средствами и частое проветривание.