###  ПАМЯТКА

### Основные меры предосторожности для защиты от коронавирусной инфекции

### - Регулярно мойте руки с мылом, обрабатывайте спиртосодержащим средством, дезинфицирующими салфетками.

### -Соблюдайте дистанцию в общественных местах

### Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

### - Не трогайте руками глаза, нос и рот

### -Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой и сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора, сразу обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

**ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

**При повышении температуры, симптомах коронавируса необходимо оставаться дома и вызывать на дом врача**

**Симптомы коронавируса:**

Повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.
В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**В каких случаях следует носить маску**

* Если вы кашляете или чихаете, носите маску.
* Маски являются эффективным средством только в комбинации с регулярной обработкой рук спиртосодержащим антисептиком или водой с мылом.
* Если вы пользуетесь маской, вам следует знать правила использования и утилизации одноразовых медицинских масок.

**Как надевать, использовать, снимать и утилизировать маску**

* Перед тем как надеть маску, обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.
* Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров между лицом и маской.
* Не касайтесь маски во время использования; в случае прикосновения обработайте руки спиртосодержащим средством и вымойте их с мылом.
* Как только маска становится сырой, замените ее на новую, и не используйте одноразовые маски повторно.
* Чтобы снять маску: снимите маску, держась за резинки сзади (не прикасаясь к передней части маски); и сразу же выбросьте в закрывающийся контейнер для отходов; обработайте руки спиртосодержащим средством или вымойте их с мылом.

## О рекомендациях по профилактике коронавирусной инфекции

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ,пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.**

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ, соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных**

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.
**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

**Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.**

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.
В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния