Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

высокая температура тела
 головная боль

затрудненное дыханиекашель

➤ боли в мышцах
➤ слабость

➤ тошнота, рвота
➤ диарея

Мероприятия 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, после посещения туалета, контактов с посторонними людьми и обрабатывайте руки кожными антисептиками или спиртовыми салфетками.
- **5.** Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь, спиртовыми салфетками.
- **6. Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- **7. Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
- 8. Воздержитесь от выезда за пределы Омской области в другие регионы.
- **9. При возвращении** из других регионов, где зарегистрированы случаи заболеваний, вызванных коронавирусной инфекцией соблюдайте режим самоизоляции в течение 14 дней.

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. Сообщите куратору группы и заведующей отделением.
- **2. Ограничьте 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.