Рекомендации

Каковы симптомы заболевания?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.png | 1.png | 1.png | 4.png |
| **Повышенная температура** | **Чихание** | **Кашель** | **Затрудненное дыхание** |

В подавляющем большинстве случаев эти симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ.

У вас есть аналогичные симптомы?Вы посещали в последние две недели Китай, Иран, Южную Корею, США, Великобританию, Украину, Белоруссию, государства Европейского союза и другие государства Европы, не входящие в ЕС? Вы контактировали с людьми, посещавшими такие страны?  
  
Если да, к симптомам следует отнестись максимально внимательно, заниматься самолечением ни в коем случае не стоит. Оставайтесь дома и позвоните по номеру **8 800 200 52 59**

Как передается коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, в редких случаях он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз

Как сдать анализы на коронавирус?

Лаборатории частных медицинских организаций не проводят исследования на новый коронавирус.  
  
Анализы берут в государственных больницах:

* у тех, кто в последние 14 дней пересекал границу одной из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией (Китай, Иран, Южная Корея, США, Великобритания, Украина, Белоруссия, государства Европейского союза и другие государства Европы, не входящие в ЕС);
* у тех, кто жалуется на симптомы ОРВИ и посещал страны, где есть хотя бы один случай коронавируса;
* у тех, кто контактировал с заболевшими или с туристами из списка потенциально опасных стран;
* у пациентов с подтвержденным диагнозом пневмония.

**Если у вас** **есть признаки ОРВИ, но вы** **недавно не были за границей, анализ на коронавирус проводят по решению врача. Пациентам старше 60 лет или людям, у которых есть хронические заболевания, в таком случае тест проводят обязательно.**

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12.PNG | Самое важное, что можно сделать — это поддерживать чистоту рук, а когда кашляете или чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой. | 16.PNG | Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час). |
| 13.PNG | Если Вам нужно выехать за границу, обязательно уточните эпидемиологическую ситуацию в стране и соблюдайте гигиену. | 18.PNG | При появлении симптомов, похожих на коронавирус, оставайтесь дома и сразу вызывайте врача. |

Дома

|  |  |
| --- | --- |
|  | Всегда мойте руки перед едой |
|  | Чаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку, протирайте столы, полки, посуду |
|  | Чаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку, протирайте столы, полки, посуду |
|  | Расскажите детям, как распространяются микробы, и почему важна гигиена рук и лица |

В транспорте и других общественных местах

|  |  |
| --- | --- |
|  | Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы при необходимости в любой обстановке Вы смогли их очистить. |
|  | Не ешьте из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы (касается орехов, чипсов и других снеков). |
|  | В общественных местах максимально сократите прикосновения к любым поверхностям и предметам. |
|  | Носите с собой одноразовые салфетки. Всегда прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете. Не используйте салфетки повторно, а сразу выбрасывайте. |

На работе

|  |  |
| --- | --- |
|  | Регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым Вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни). |
|  | Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, обращайтесь к врачу в этот же день. |
|  | Держите руки в чистоте, часто мойте их с мылом или используйте дезинфицирующее средство. |
|  | Проветривайте кабинет несколько раз в день. |