**COVID-19:**

**все, что необходимо знать про коронавирус**

**Коронавирус** — это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами. Пути передачи: воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе), контактный (через рукопожатия, предметы обихода)

## 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.

## Профилактика коронавируса

* Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
* Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
* Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
* Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
* Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
* Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).









