

# ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА В БЫТУ



Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.



Каждый раз после возвращения с улицы тщательно мойте руки с мылом.



Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.



Обязательно дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.



Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.



Обеспечьте в помещениях, где находитесь, влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, у которых есть признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).



Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).



Старайтесь не прикасаться немтыми руками к носу, рту, глазам. Так вирус может проникнуть в организм.



Соблюдайте здоровый режим дня, включая полноценный сон, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

## СИМПТОМЫ

- Повышенная утомляемость
- Ощущение тяжести в грудной клетке
- Повышение температуры тела, озноб
- Заложенность носа
- Чихание
- Кашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность