



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

## Симптомы и профилактика коронавируса

16.03.2020



Заражение коронавирусом COVID-19 сопровождается теми же симптомами, что и обычный сезонный грипп. И защищаться от обеих инфекций нужно примерно одинаково.

Симптомы общеизвестны: это лихорадка (высокая температура), головная боль и ломота в теле, слабость, кашель, иногда тошнота, диарея и рвота. При возникновении этих симптомов нужно остаться дома, чтобы не разносить заразу, и обратиться за врачебной помощью.

Но, конечно, лучше не болеть вообще. В Роспотребнадзоре напомнили об основных и в общем-то хорошо известных мерах, которые помогут снизить риск заражения.

Главное правило - как можно меньше контактов с другими людьми. Рукопожатия, поцелуи и объятия при встрече временно отменяются. Во время "высокого эпидсезона" нужно также отложить посещение торговых центров, театров, концертов. Не рекомендуются и поездки в общественном транспорте, особенно в час пик. Понятно, что полностью избежать поездок вряд ли возможно, но перед тем, как войти в метро или автобус, хотя бы наденьте медицинскую маску.

Лучше не находиться в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ. Одна из важнейших рекомендаций - почаще мыть руки с мылом и дезинфицировать их, так как загрязненные частицы слизи, выделяемые при кашле, чихании и просто разговоре оседают на поверхностях, а оттуда могут попасть на руки. По той же причине дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику, дверные ручки и перила лестниц.