ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА: ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Каковы симптомы COVID-19

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, утомляемость и сухой кашель.

У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер. У некоторых инфицированных лиц не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует обращаться за медицинской помощью.

COVID-19

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

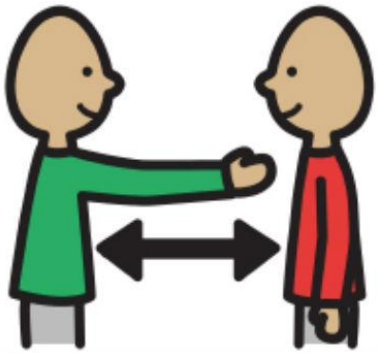
СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	**часто**	редко	**часто**
Усталость	иногда	иногда	**часто**
Кашель	**часто (сухой)**	незначительный	**часто (сухой)**
Чихание	нет	**часто**	нет
Боль в суставах	иногда	**часто**	**часто**
Насморк	редко	**часто**	иногда
Боль в горле	иногда	**часто**	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	**часто**
Одышка	иногда	нет	нет

Меры индивидуальной защиты для всех

Частое мытье рук с мылом

- Это одно из самых основных профилактических мероприятий. Тщательная гигиена рук помогает уничтожать вирусы. Намыливать ладони необходимо не менее 40 секунд, особое внимание уделяя области между пальцев и под ногтями. Именно там чаще всего находятся инфекционные агенты. Затем тщательно смыть моющее средство водой.
- Если нет возможности помыть руки, необходимо воспользоваться специальными дезинфицирующими спреями и/или спиртсодержащими салфетками. При чем, перед утилизацией, их необходимо положить в целлофановый пакет, завязать его и после этого поместить в урну.

Соблюдение дистанции



- В связи с тем, что вирусы гриппа и коронавируса передаются от зараженного человека к здоровому воздушно-капельным путем во время кашля и чихания, необходимо соблюдать дистанцию не менее одного метра. Прикасаться к лицу, а особенно глазам, носу и рту можно только после того, как тщательно вымыли руки.

Защищайтесь при помощи мед маски

- Максимально избегайте мест массового скопления людей. Если такой возможности нет, обязательно надевайте маску или используйте другие меры защиты. Во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками или носовым платком, которые после использования необходимо сразу выбросить.

- Медицинские маски необходимо надевать в местах массового скопления людей, при перемещении в общественном транспорте, при уходе за больным человеком. Они бывают разной конфигурации и срока использования, одноразовые и многоразовые, с разными пропитками.
- Маска должна хорошо закрывать нос и рот, не оставляя зазоров. После использования ее необходимо выбросить, а руки тщательно вымыть. Применять повторно одноразовое изделие категорически нельзя. Если вы находитесь на свежем воздухе, и рядом с вами нет больных людей, надевать медицинскую маску не имеет смысла.

Соблюдайте правила здорового образа жизни

- В период пандемии необхо придерживаться правил здорового питания. Рацион должен состоять из разнообразных продуктов, богатых витаминами, белком и минералами. Жирную пищу следует максимально избегать. Также нужно полноценно отдыхать ночью, а днем быть физически активными.