

# 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	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет

# Меры индивидуальной защиты для всех

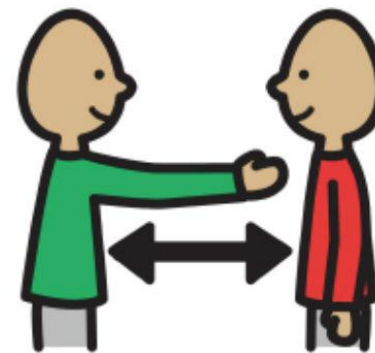


# Частое мытье рук с мылом



- Это одно из самых основных профилактических мероприятий. Тщательная гигиена рук помогает уничтожить 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 необходимо 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.