

## **Шаги по профилактике коронавирусной инфекции:**

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

### **7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.**

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

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

3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. **Мойте** руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

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

Информационный листок «7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции»

Отпечатано в филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Рубцовске, Рубцовском, Егорьевском, Поспелихинском, Краснощёковском, Курьинском, Новичихинском и Шипуновском районах»

658224, Рубцовск, ул. Краснознаменская, 118

Тираж 170 экземпляров

Распространяется бесплатно