

**Профилактика
коронавирусной
инфекции**



Что такое коронавирус?

Коронавирусная инфекция вызывает у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного гриппа.

Предрасположены к заболеванию:

- ▶ Пожилые люди
- ▶ Маленькие дети
- ▶ Беременные женщины
- ▶ Люди, страдающие хроническими заболеваниями

Как защититься от коронавируса?

Способы защиты:

Правило 1

Чистые руки – твоя защита!

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук – эта важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы, если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими и дезинфицирующими салфетками.



Как защититься от коронавируса?

Способы защиты:

Правило 2

Соблюдайте расстояние и этикет!

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.



Как защититься от коронавируса?

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.



Как защититься от коронавируса?

Способы защиты:

Правило 3

Ведите здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Как защититься от коронавируса?

Способы защиты:

Правило 4

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски!

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте
- При уходе за больными, острыми, респираторными, вирусными инфекциями
- При общении с лицами с признаками острой, респираторной, вирусной, инфекции
- При рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем



Как защититься от коронавируса?

Способы защиты:

Правило 5

Что делать в случае заболевания коронавирусной инфекцией:

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим. Пейте больше жидкости



**ЖЕЛАЮ ВСЕМ
ЗДОРОВЬЯ!
СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**