






















ОСОБЕННОСТИ COVID-19

-  Инкубационный период составляет от 1 до 14 дней, в среднем 5–6 дней.
-  Источником инфекции является больной человек, в том числе в инкубационном периоде.
-  Вирус передается от зараженного человека здоровому при кашле, чихании и разговоре на близком (менее 2 метров) расстоянии, через рукопожатия и другие виды непосредственного контакта с инфицированным человеком, а также через пищевые продукты, поверхности и предметы, загрязненные вирусом.

ХАРАКТЕРНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ


-  температура тела выше 37,5 °С;
-  кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
-  общая слабость, повышенная утомляемость;
-  одышка;
-  мышечные боли;
-  возможны диарея, тошнота и рвота;
-  ощущение заложенности в грудной клетке;
-  головные боли;
-  боль в горле;
-  насморк;
-  снижение обоняния и вкуса;
-  конъюнктивит.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

-  высокая температура (более 38,5 °С);
-  наблюдается затруднение дыхания;
-  нарастает одышка, даже в состоянии покоя;
-  появилась боль в грудной клетке при дыхании.






Актуальная информация о COVID-19 размещена на сайте Роспотребнадзора и доступна по ссылке:
https://rosпотребнадзор.ru/region/korono_virus/punkt.php


 **! ВАЖНО!** Симптомы могут наблюдаться и при отсутствии повышения температуры тела.





КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ?

1. Соблюдайте следующие правила:


-  прикрывайте рот и нос при кашле и чихании салфеткой, после чего сразу же ее выбрасывайте;
-  старайтесь соблюдать дистанцию не менее 1,5–2 метров с окружающими (особенно с людьми, имеющими симптомы ОРВИ);
-  носите медицинскую маску, меняйте её раз в 2 часа.

2. Поддерживайте чистоту рук и окружающих поверхностей:

-  регулярно мойте руки с использованием мыла, особенно перед едой и при посещении общественных мест;

-  применяйте кожные антисептики;
-  старайтесь не касаться рта, носа и глаз руками;
-  максимально сократите прикосновения к находящимся в общественных местах поверхностям и предметам, используйте перчатки;
-  регулярно очищайте поверхности и устройства (экран смартфона, пульты, дверные ручки и т.д.)

3. Соблюдайте правила здорового образа жизни:

-  полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность.

