Какие симптомы у коронавируса?

Основные симптомы коронавируса: высокая температура тела, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), затрудненное дыхание, боль в мышцах, быстрая утомляемость. Реже проявляются головная боль, тяжесть в грудной клетке, тошнота, рвота и диарея. В подавляющем большинстве случаев данные симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ.

Я обнаружил у себя указанные симптомы, что делать?

Если у вас есть эти симптомы, которые часто связаны с обычной ОРВИ, проявите сознательность, обратитесь к врачу, который откроет вам больничный. Не посещайте работу в течение 14 дней. Если вы прилетели из стран с неблагополучной обстановкой по коронавирусу, контактировали с теми, кто прилетел из них или уже заболел, обязательно сообщите об этом по телефону горячей линии или вызовите «скорую» и соблюдайте карантин.

Как передается коронавирус?

Пути передачи:

1. Воздушно-капельный (выделение вируса происходит при кашле, чихании, разговоре)

2. Контактно-бытовой (через поверхности, предметы обихода)

Какие меры по профилактике коронавируса существуют?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, – это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Расскажите детям о профилактике коронавируса.

Часто проветривайте помещения.

По возможности, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра при общении с коллегами, друзьями, родными и близкими

Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, оставайтесь дома и вызывайте врача.