**Памятка по профилактике коронавирусной инфекции**

**Коронавирусы — это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей — от острой вирусной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, «атипичная пневмония»), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.**

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?**

**Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп. Также он может быть похож на кишечную инфекцию, сопровождаемую диареей, тошнотой, рвотой.**

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

**ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ! Часто мойте руки с мылом.**

**Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.**

**Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.**

**Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.**

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!**

**Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.**

**Избегайте поездок и многолюдных мест.**

**Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.**

**Избегайте трогать не мытыми руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.**

**Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.**

**Избегайте незащищенных контактов с дикими и домашними животными.**

**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.**