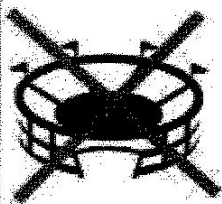


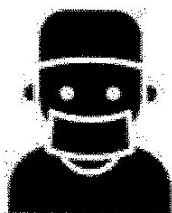
10 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных мероприятий, транспорта в час пик.



Каждый раз после возвращения с улицы тщательно мойте руки с мылом.



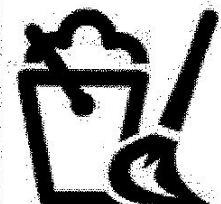
Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.



Обязательно дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.



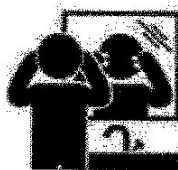
Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.



Обеспечьте в помещениях, где находитесь, влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, у которых есть признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).



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



Старайтесь не прикасаться немытыми руками к носу, рту, глазам. Так вирус может проникнуть в организм.



Соблюдайте здоровый режим дня, включая полноценный сон, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

СИМПТОМЫ

- Повышенная утомляемость
- Ощущение тяжести в грудной клетке
- Повышение температуры тела, озноб
- Заложенность носа
- Чихание
- Кашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРИЕХАВШИХ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ И КОНТАКТИРОВАВШИХ С НИМИ

Если вы недавно вернулись из страны, неблагополучной по заболеваемости COVID-19, или контактировали с людьми, которые приехали из-за рубежа, то автоматически попадаете в группу риска по заболеваемости коронавирусом.

**НЕОБХОДИМО СРАЗУ ПОЗВОНИТЬ
В ПОЛИКЛИНИКУ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ
ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

8 (800) 2000-366

**ВСЕ ГРАЖДАНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
САМОИЗОЛИРОВАНЫ ДОМА НА 14 ДНЕЙ**

**• На это время
выдается больничный лист.**

**• Больничный оформляется дистанционно. Для этого
необходимо позвонить в поликлинику по месту жительства
или по телефону горячей линии минздрава региона.**

**• В случае появления симптомов инфекции
не прерывайте режим самоизоляции, вызывайте
врача на дом или звоните в службу скорой помощи.**