

## Как снизить риск заболеть коронавирусом

### Регулярно мойте руки

Чтобы снизить риск, мойте руки с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим средством. Подойдут обычные антисептики или спиртосодержащие салфетки. Руки мойте тщательно, намыливайте 15–20 секунд.

### Постарайтесь не трогать руками глаза, нос и рот

Руками вы трогаете поверхности, на которых может быть вирус. Через нос, рот и глаза вирус с рук попадает в организм. Эта мера предосторожности поможет не только от коронавируса, но и от других вирусных заболеваний.

### Соблюдайте правила респираторной гигиены

Если хотите чихнуть или прокашляться, прикрывайте рот салфеткой. Использованную салфетку сразу выбрасывайте. Если салфетки под рукой нет, используйте сгиб локтя. Не прикрывайте рот ладонью: так все бактерии и вирусы окажутся на ней.

### Держитесь на расстоянии от людей, которые кашляют и чихают

Постарайтесь ограничить близкие контакты с людьми на улице и в общественном транспорте. Многие инфекции, в том числе и коронавирус, распространяются воздушно-капельным путем.

### Если плохо себя чувствуете, оставайтесь дома

Высокая температура, затруднение дыхания, сухой кашель — первые признаки коронавируса. Если обнаружили их у себя, оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением. Даже если у вас не коронавирус, распространять другие болезни в школе не нужно.

### Дезинфицируйте мобильный телефон

Мобильный телефон — устройство, которое постоянно находится в руках. На него также могут попасть опасные вирусы и бактерии. Возьмите за правило раз в несколько часов протирать мобильный телефон антисептиком или спиртосодержащей салфеткой.

# COVID-2019: что точно не поможет

## Нельзя

Пить антибиотики. Антибиотики против вирусов не действуют

Принимать горячую ванну. Горячая вода никак не влияет на температуру тела. Долго лежать в горячей ванне вредно – можно получить ожоги

Покупать препараты «от коронавируса». Медикаментов для лечения или профилактики COVID-2019 не существует. Не позволяйте нечистоплотным компаниям наживаться на вас

Использовать для дезинфекции УФ-лампы. Они не помогут, но могут вызвать раздражение кожи

## Нужно

Регулярно мыть руки. Вирус погибает, если тщательно мыть руки с мылом или обрабатывать спиртосодержащим средством

Соблюдать респираторную гигиену. Прикрывайте рот салфеткой или сгибом локтя, когда чихаете или кашляете

Использовать антисептики. Постарайтесь регулярно протирать антисептиком мобильный телефон, поверхность рабочего стола

Ограничить поездки за границу. Вероятность привезти из отпуска неприятный «сувенир» сейчас высока

# Что нужно знать о коронавирусе

COVID-2019 (коронавирусная пневмония) – инфекционное заболевание, которое вызывает самый последний из открытых коронавирусов.

У коронавирусной пневмонии 3 основных симптома: повышение температуры тела, утомляемость и сухой кашель.

Коронавирус распространяется воздушно-капельным путем.

В группу риска по коронавирусной пневмонии входят пожилые люди, люди с соматическими заболеваниями и те, кто находился в регионах с большим числом заболевших.

Инкубационный период коронавирусной пневмонии – от 2 до 14 дней.

Коронавирус поражает нижние дыхательные пути, поэтому один из симптомов – затрудненное дыхание.

Сейчас не существует медикаментов для профилактики и лечения COVID-2019.

**Дети легко переносят коронавирус, чаще всего без симптомов**