

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ COVID

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.

Каковы симптомы заболевания, вызванного коронавирусом?

- чувство усталости,
- затруднённое дыхание,
- высокая температура,
- кашель и / или боль в горле.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Как передаётся коронавирус?

Коронавирус распространяется воздушно-капельным путем. Кроме того, он может распространяться, когда больной человек касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются грязными руками рта, носа или глаз.

Как защититься от коронавируса?

- избегайте многолюдных мест,
- ходите пешком вместо использования общественного транспорта и такси,
- регулярно проветривайте помещение,
- увлажняйте воздух в помещении,
- чаще мойте руки с мылом минимум 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство,
- не трогайте лицо руками,
- чихая, прикрывайте рот не рукой, а платком или локтем,
- избегайте переохлаждения,
- при признаках заболевания оставайтесь дома,
- при резком росте температуры вызывайте врача.

Кроме этого будьте особо осторожны и тщательно соблюдайте правила защиты, находясь или путешествуя в регионы, где известны случаи заболевания или действует карантин в связи с коронавирусной инфекцией.

Коронавирус опасен, однако соблюдая правила безопасности, вы можете значительно снизить риски им заболеть.