

# "Коронавирус"

## Что такое коронавирусы?

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

## Симптомы заболевания:

- ❖ чувство усталости;
- ❖ затрудненное дыхание;
- ❖ высокая температура;
- ❖ кашель и (или) боль в горле.

Симптомы часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

## Как передается коронавирус?

- ❖ При кашле или чихании.
- ❖ При касании любой загрязненной поверхности, например дверной ручки.
- ❖ При касании загрязненными руками рта, носа или глаз.

## Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- ✓ Поддерживайте чистоту дома и на работе.
- ✓ Часто мойте их водой с мылом, используйте носите с собой дезинфицирующее средство.
- ✓ Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- ✓ Максимально сократите прикосновения в общественных местах к поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- ✓ Прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- ✓ Не ешьте еду из общих упаковок.
- ✓ Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

- ✓ На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь.
- ✓ Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите ее, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
- ✓ Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, вымойте руки.
- ✓ Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- ✓ Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- ✓ После каждого использования утилизировать сразу после снятия.

## Что можно сделать дома.

- ✓ Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
- ✓ Убедитесь, что у каждого в семье есть свое полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.
- ✓ Часто проветривайте помещение.

## Если вирус проявляются симптомы вируса?

Необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

**Будьте здоровы!**