


# Памятка по COVID19

03.07.2020

Друзья, помните ваше здоровье - в ваших руках!  
Будьте внимательны к себе и своим близким.



## НОВАЯ КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

### ЗАЩИТИ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

**Пути передачи инфекции**

Инфекция передаётся от больного человека к здоровому преимущественно воздушно-капельным путём при близких контактах. Возможен также и контактно-бытовой путь передачи. В окружающей среде вирус остаётся жизнеспособным от нескольких часов до нескольких суток.

Вирус Covid-19 попадает во внешнюю среду в виде крошечных капель, выделяемых больным человеком, особенно при кашле и чихании.

**Группы риска**

В группе риска по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией Covid-19 люди с сахарным диабетом, ожирением, гипертонической болезнью, бронхолёгочной патологией и лица старше 65 лет.

**Основные симптомы заболевания**

Повышение температуры тела, кашель, слабость, головная боль, затруднённое дыхание, одышка, заложенность носа (насморк), першение и боль в горле, потеря обоняния. В отдельных случаях наблюдается диарея, сыпь на коже, конъюнктивит.

**Рекомендации по профилактике**

Избегайте контакта с заболевшими людьми.  
Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза.  
Реже посещайте общественные места.

При появлении симптомов заболевания оставайтесь дома, не занимайтесь самолечением, вызывайте на дом врача или бригаду скорой помощи. Только врач может поставить правильный диагноз и назначить адекватное лечение.

Выходя из дома, используйте средства индивидуальной защиты (медицинские маски, респираторы, перчатки).

Тщательно (не менее 40 секунд) и чаще мойте руки с мылом. Для обработки рук используйте дезинфицирующие растворы (кожные антисептики).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком или салфеткой.

При посещении общественных мест и поездках в общественном транспорте сохраняйте дистанцию в 1,5 – 2 метра.

При общении с людьми не обменивайтесь рукопожатиями, воздержитесь от объятий и поцелуев.

Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, электронные книги и т.п.), а также клавиатуру, компьютерную мышь, трубку телефона.

Управление Роспотребнадзора по городу Москве  
8 (495) 785-37-41

[#памятка](#) [#covid](#) [#здоровье](#) [#гбукрылья](#) [#крыльядома](#)

Адрес страницы: <http://krylya.mos.ru/presscenter/news/detail/9005341.html>

---

[ГБУ ЦДМСИ Крылья](#)