

ОСОБЕННОСТИ COVID-19



- Инкубационный период составляет от 1 до 14 дней, в среднем 5–6 дней.



- Источником инфекции является больной человек, в том числе в инкубационном периоде.



- Вирус передается от зараженного человека здоровому при кашле, чихании и разговоре на близком (менее 2 метров) расстоянии, через рукопожатия и другие виды непосредственного контакта с инфицированным человеком, а также через пищевые продукты, поверхности и предметы, загрязненные вирусом.

ХАРАКТЕРНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ



- температура тела выше 37,5 °C;



- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);



- общая слабость, повышенная утомляемость;



- одышка;

- мышечные боли;

- возможны диарея, тошнота и рвота;



- ощущение заложенности в грудной клетке;



- головные боли;



- боль в горле;

- насморк;

- снижение обоняния и вкуса;



- конъюнктивит.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:



- высокая температура (более 38,5 °C);
- наблюдается затруднение дыхания;
- нарастает одышка, даже в состоянии покоя;
- появилась боль в грудной клетке при дыхании.



Актуальная информация о COVID-19 размещена на сайте Роспотребнадзора и доступна по ссылке:

https://rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/punkt.php



! ВАЖНО! Симптомы могут наблюдаться и при отсутствии повышения температуры тела.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ?

1. Соблюдайте следующие правила:



- прикрывайте рот и нос при кашле и чихании салфеткой, после чего сразу же ее выбрасывайте;



- старайтесь соблюдать дистанцию не менее 1,5–2 метров с окружающими (особенно с людьми, имеющими симптомы ОРВИ);



- носите медицинскую маску, меняйте её раз в 2 часа.

2. Поддерживайте чистоту рук и окружающих поверхностей:



- регулярно мойте руки с использованием мыла, особенно перед едой и при посещении общественных мест;



- применяйте кожные антисептики;



- старайтесь не касаться рта, носа и глаз руками;



- максимально сократите прикосновения к находящимся в общественных местах поверхностям и предметам, используйте перчатки;



- регулярно очищайте поверхности и устройства (экран смартфона, пульты, дверные ручки и т.д.)

3. Соблюдайте правила здорового образа жизни:



- полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность.