**Инструкция по предупреждению коронавируса**

Коронавирусы — большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала

появляются первые симптомы:

• повышенная утомляемость;

•повышение температуры и озноб;

• бледность;

• заложенность носа, чихание, кашель

• боль в горле и мышцах;

• ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать. Как вести себя в связи с распространением коронавируса? Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

- регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи; - не трогайте лицо, глаза, нос грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм; - соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или рукавом; - держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр особенно от людей с признаками заболевания, проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух — благоприятная среда для вирусов и других микробов; не давайте подсыхать слизистым носа. -регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух. - в помещении регулярно проводите влажную уборку рабочего места, в том числе с использованием дезинфицирующих средств.