



регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

### **3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

#### **3.1. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

- § при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- § при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- § при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- § при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

#### **3.2. Правильно носите маску:**

- § маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- § старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- § влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- § не используйте вторично одноразовую маску;
- § использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

3.3. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3.4. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

3.5. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

### **4. Ведите здоровый образ жизни**

4.1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая коронавирусную инфекцию.

4.2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **Симптомы коронавируса и порядок действий при их обнаружении**

#### **4.3. Определены следующие симптомы заражения коронавирусной инфекцией:**

- § высокая температура тела;
- § озноб;
- § головная боль;
- § слабость;
- § заложенность носа;
- § сухой кашель;
- § затрудненное дыхание;
- § боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

#### **4.4. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции:**

- § оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- § сообщите своему непосредственному руководителю и специалисту по персоналу о заболевании;
- § следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

С инструкцией ознакомлен (а)