**«О рекомендациях гражданам по профилактике новой коронавирусной инфекции»**

**Управление Роспотребнадзора по Ставропольского краю информирует:**

- симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела,

- головная,

- слабость,

- кашель,

- затрудненное дыхание,

- боли в мышцах,

- тошнота,

- рвота,

- диарея.

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции.

1. Воздержитесь от посещения общественных мест:

-торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в част ПИК;

2. Используйте одноразовую мед. маску (респиратор) в общественных местах, меняя её каждые 2-3 часа;

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми;

5. Дезинфицируйте гаджеты (оргтехнику) и поверхности, к которым прикасаитесь;

6.  Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия:

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенца, зубная щетка).

Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При отсутствии их  чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.