

# Алгоритм действий, если вы подозреваете у себя коронавирус

## **ПРОВЕРЬТЕ СИМПТОМЫ**

**Среди симптомов COVID-19, часто:** повышение температуры, боль в горле, кашель (сухой, с небольшим количеством мокроты), першение в горле, отдышка, слабость.

**Реже:** заложенность носа, насморк, диарея, рвота.

## **ПОЗВОНИТЕ**

Если вдруг почувствовали подозрительные симптомы, вам необходимо позвонить в скорую помощь (103) или в круглосуточный call-центр по коронавирусу (1406)

## **НЕ ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ**

Не выходите на улицу, избегайте места скопления людей (магазины, аптеки, рынки и т.д.)

## **САМОИЗОЛИРУЙТЕСЬ**

Наденьте маску. Если вы живете не один - находитесь в отдельной комнате, держите расстояние между домочадцами не менее 1 метра и обрабатывайте антисептиком после себя предметы.

Проветривайте чаще помещение.

## **ЕСЛИ К ВАМ УЖЕ ЕДЕТ СКОРАЯ**

Составьте список контактных лиц, на всякий случай. Напрягите память и вспомните всех, с кем вы контактировали в течение 14 дней.

Это очень важно!

## **НЕ ПАНИКУЙТЕ!**

Держите себя в руках, выполняйте все требования медиков. Так вы поможете себе, своим близким и всем нам.

## ***Как защитить себя и окружающих?***

1. В местах массового скопления людей носите маску и меняйте её каждые 2-3 часа.
2. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
3. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
4. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
5. Избегайте общественного транспорта.
6. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.

7. После выхода на улицу обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.
8. Не ходите дома в уличной одежде.
9. Проводите обработку сотовых телефонов антисептиками.
10. Проводите постоянно влажную уборку в доме, при возможности с использованием дезинфицирующих средств.
11. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
12. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую.
13. Особенно берегите близких старшего возраста. Оберегайте их от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
14. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя.
15. Организуйте доставку продуктов домой.