** ГБУЗ ЛО «Тихвинская МБ» ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**КОРОНАВИРУС. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ**

**Заражение вирусом COVID-19** **может** **привести к развитию опасной пневмонии. Коронавирус в основном распространяется воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Чтобы избежать заражения, соблюдайте правила профилактики коронавируса, а также ОРВИ и гриппа.**

* **ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия, **СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ РУКАМИ К ЛИЦУ** (губам, глазам, слизистой оболочке носа). Делать это можно только после мытья рук.
* **СТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗДОРОВАТЬСЯ ЗА РУКУ И НЕ ЦЕЛОВАТЬСЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**
* **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА** (пейте больше воды, не употребляйте алкогольные напитки – они способствуют обезвоживанию).
* **ИЗБЕГАЙТЕ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**
* **НЕ ПОДХОДИТЕ БЛИЖЕ ДВУХ МЕТРОВ К ЛЮДЯМ С ПРИЗНАКАМИ ОРВИ, ГРИППА** (если это невозможно сделать, используйте маски, их можно изготовить самим).
* **МАСКИ ПРИМЕНЯЙТЕ ТОЛЬКО, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ САМИ ИЛИ ЕСТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ –** болен кто-то из знакомых. Маску следует менять каждые два – три часа.
* **ВЕДИТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** (больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой).
* **ПОСТОЯННО ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ПОВЕРХНОСТИ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ, ПЛАНШЕТОВ, КЛАВИАТУРЫ, ЭКРАНА И МЫШИ КОМПЬЮТЕРА.**
* **УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ** (принимайте витамины, предварительно проконсультируйтесь с врачом),а также используйтенаружные лекарственные средства, создающие барьер для вируса. Рекомендуется промывать слизистую оболочку носа физраствором, что позволит снизить риск проникновения вирусных и бактериальных возбудителей.
* **ЕСЛИ ВЫ НЕДАВНО ВЕРНУЛИСЬ ИЗ ЗАРУБЕЖНОЙ ПОЕЗДКИ В СТРАНУ С НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ПО КОРОНАВИРУСУ СИТУАЦИЕЙ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ПО ТЕЛ. CALL-ЦЕНТРА 8-813-67-99-003.**

** ГБУЗ ЛО «Тихвинская МБ» ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**КОРОНАВИРУС. ОРВИ, ГРИПП. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ?**

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОРВИ И ГРИПП (повышение температуры, озноб, чувство ломоты в суставах, головная боль, повышенная утомляемость, кашель/ боль в горле, трудности с дыханием и т.д.)

**⚫ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ**. **Call-центр (т. 8-81367-99-003) принимает вызовы с 8 до 18 часов. Помощь по неотложным показаниям оказывается ежедневно с 8 до 20 часов.** **При резком ухудшении состояния обращаться в скорую помощь, экстренная помощь оказывается круглосуточно. Если неотложная помощь требуется в выходные дни, в часы, когда call-центр не работает, обращаться в скорую помощь, тел.: 03, 8 (81367) 71-975 и 103 (с мобильного телефона).**

**⚫ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ.**

**⚫ ПРЕДУПРЕДИТЬ РАБОТОДАТЕЛЯ О ТОМ, ЧТО ЗАБОЛЕЛИ (лист нетрудоспособности при необходимости будет оформлен в соответствующие сроки).**

**⚫ НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!** Самодиагностика, как и самолечение могут быть опасны для жизни и здоровья. **СИМПТОМЫ ДОЛЖЕН ОЦЕНИВАТЬ ВРАЧ,** который рассматривает все проявления болезни в комплексе. По известным сегодня данным, симптомы коронавирусной инфекции могут быть разными, включая как насморк, так и его отсутствие. Кашель чаще сухой, но может быть и влажным - это ни в коем случае не решающий фактор для постановки диагноза.

**⚫ СНИЗИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, В ПЕРВЫЕ ДНИ БОЛЕЗНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.**

**ВАЖНО! Заболеть коронавирусом может любой человек независимо от возраста и пола. Однако риск ниже, если вы не посещали ни один из регионов или страну, где зарегистрирован коронавирус, и не контактировали с людьми с симптомами этого заболевания. Наибольшую опасность вирус представляет для пожилых людей старше 60 – 65 лет, а также людей, имеющих хронические заболевания (артериальная гипертензия, сахарный диабет и другие) или ослабленный иммунитет.**