

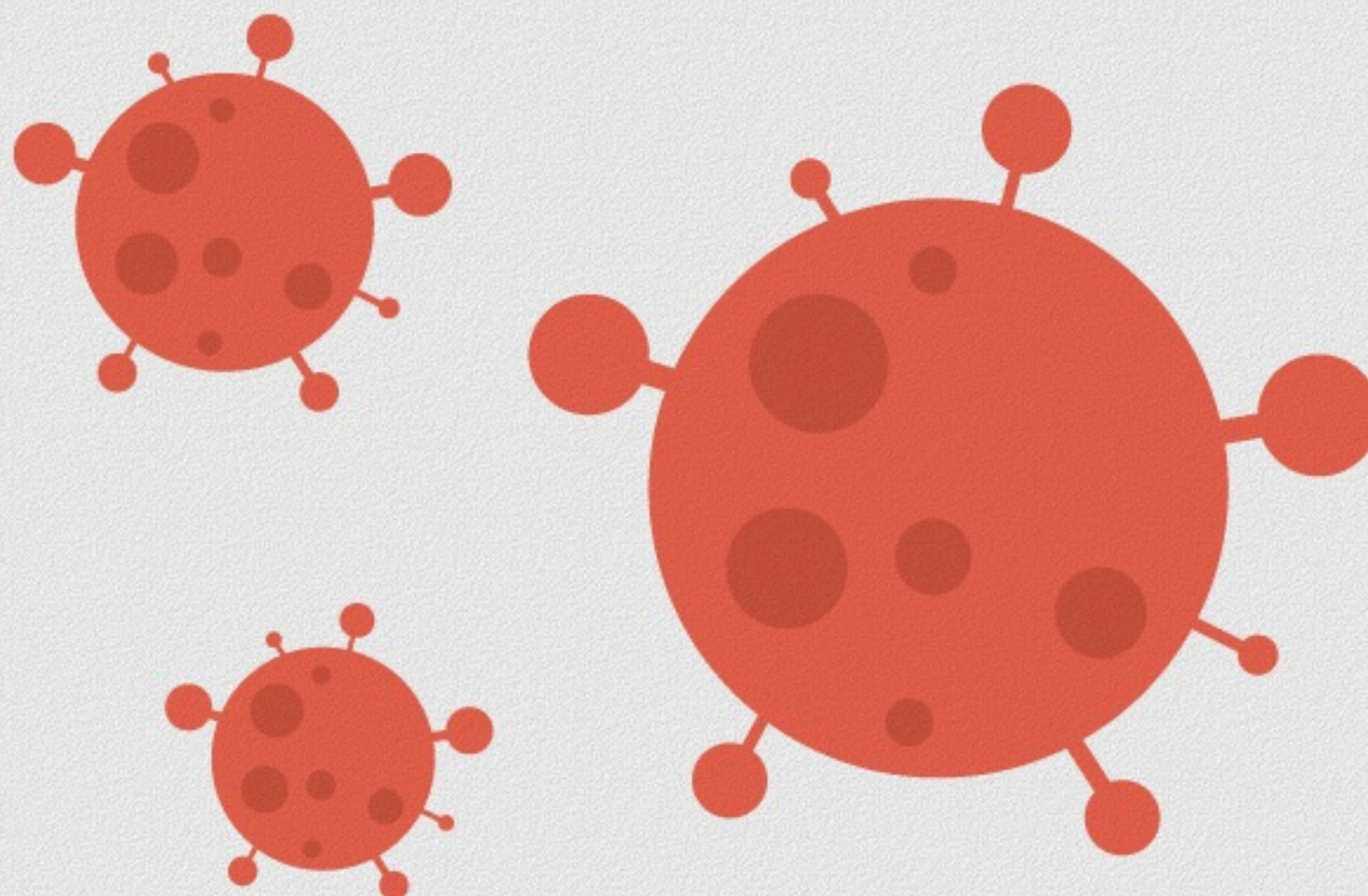


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОП  КОРОНАВИРУС.РФ

Рекомендации Минздрава России

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
В УСЛОВИЯХ РОСТА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
COVID-19**



Минздрав России призывает всех граждан:

- **Используйте медицинские маски или респираторы** при нахождении в закрытых помещениях и контактах с другими людьми.
- **Тщательно и часто мойте руки** и обрабатывайте их антисептиком.
- По возможности **минимизируйте посещение мест с большим скоплением людей**. А в случае, если избежать посещения невозможно, соблюдайте социальную дистанцию.



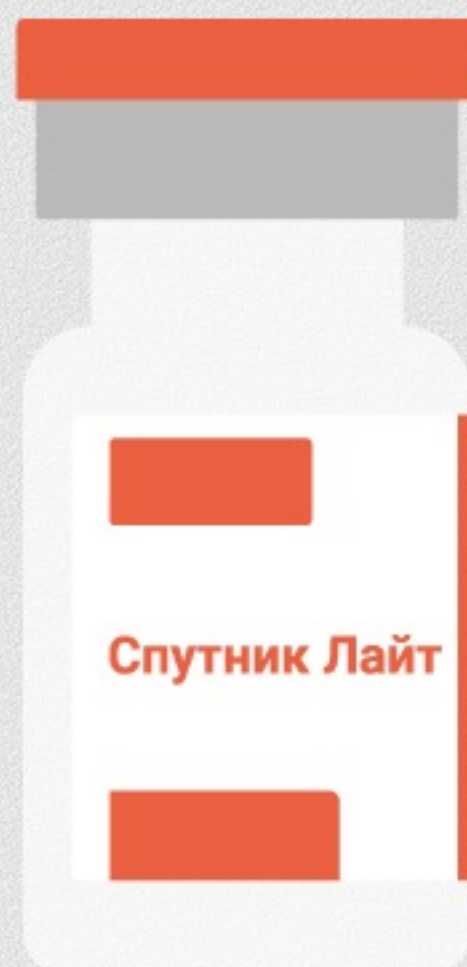
Эти простые профилактические меры снизят риск заражения. Помните, что заболевание COVID-19 почти во всех случаях имеет долгосрочные негативные последствия для вашего здоровья, особенно у тех, кто не прошел вакцинацию.



**Также напоминаем вам о необходимости пройти
вакцинацию и своевременную ревакцинацию
от коронавируса.**



По данным российских и зарубежных исследований, российская вакцина «Спутник V» в сочетании с ревакцинацией «Спутником Лайт» через 6 месяцев надёжно защищает от тяжёлого течения заболевания.



**Чаще мойте руки с мылом!**

Особенно после посещения улицы и общественных мест, перед едой и после неё. Не касайтесь немытыми руками носа, рта или глаз.

**Используйте средства для дезинфекции рук!**

Носите их с собой, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

**Регулярно проветривайте помещения!**

Кроме того, увлажняйте воздух в комнатах и другими доступными способами.

**Чаще проводите влажную уборку!**

Дезинфицируйте поверхности с использованием бытовых моющих средств. Особое внимание стоит уделить дверным ручкам, столам, пультам управления, компьютерной клавиатуре и мышке, телефонам, выключателям света и другим предметам, к которым прикасаетесь в семье чаще всего.

**Избегайте людных мест!**

В противном случае соблюдайте дистанцию 1–1,5 метра, в особенности, если рядом видите людей с признаками простуды.

**Используйте респираторную маску,**

если можете оказаться в кругу людей с признаками респираторной инфекции. Маску следует использовать не более двух часов, после чего её следует выбросить.

**Откажитесь от рукопожатий и поцелуев при встрече!****Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда чихаете или кашляете.**

Помните: коронавирусная инфекция передаётся воздушно-капельным путём!



Используйте при необходимости одноразовые бумажные салфетки, которые следует выбрасывать сразу же после использования.

**Регулярно измеряйте температуру тела себе и членам семьи!**

Повышенная температура – один из признаков коронавирусной инфекции.

**В случае недомогания**

(повышение температуры тела, озноб, кашель, затруднённое дыхание, боли в мышцах)

оставайтесь дома и вызовите врача на дом!



До окончания карантина изолируйте себя и близких, если вам больше 65 лет и (или) есть хронические заболевания.



Помогите близким людям старше 65 лет с покупкой продуктов и необходимых лекарств

(при этом не забывайте соблюдать меры собственной профилактики).



Для профилактики коронавирусной инфекции рекомендуется принимать витамин С, гриппферон –

медикаменты, которые способны укрепить иммунитет (после консультации врача).