**Памятка**

**по профилактике новой коронавирусной инфекции.**

**1.ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**2. КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.**

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюктивит.

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

**3. КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

В среде осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет бытрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респературной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**4. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО- ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1,5 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещения. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими дезинфицирующими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи .

**5. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**