



COVID-19

Симптомы



Высокая температура



Кашель



Головная боль



Боли в груди



Слабость

Как не допустить!

Чаще мойте руки с мылом. Это поможет удалить вирусы. Если нет такой возможности – протирайте руки дезинфицирующими салфетками.

Держись подальше от мест скопления людей. Старайся поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины.

Не трогай грязными руками глаза, нос и рот. Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляешь и чихаешь, прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками. Выбрасывай салфетку сразу после использования.

Сведите к минимуму контакты. Не обнимайся, не здороваться за руку! В качестве приветствия помаши рукой или кивни головой.

Носи медицинскую маску. Маску надо менять каждые 2 часа.

Веди здоровый образ жизни. Если у тебя хороший иммунитет, организм победит инфекцию. Высыпайся, ложись вовремя спать. Ешь больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами.

Соблюдай личную дистанцию. Она должна составлять не менее 1 метра.

Регулярно проветривай свою комнату. Это эффективный способ борьбы с вирусами.