

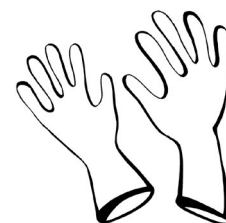
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ

О заболевании:

Вирус попадает в организм через слизистые — конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей. Самые распространенные пути передачи — **бытовой** (общая посуда, полотенца, предметы быта), **контактный** (через рукопожатия, близкий контакт), **воздушно-капельный** (по воздуху от зараженного к здоровому).

Меры предосторожности:

1. Промывайте нос и руки
2. Носите одноразовые перчатки
3. Обрабатывайте руки и лицо антисептиком
4. Не трогать руками лицо
5. Дышите свежим воздухом, по возможности не покидая помещение
6. Увлажняйте воздух в комнате — увлажненная слизистая = защищенная слизистая
7. Занимайтесь физкультурой — в здоровом теле здоровый дух
8. Питайтесь правильно — организм скажет Вам спасибо
9. Пейте витамины: в здоровом теле — здоровый дух



При первых симптомах простуды — оставайтесь дома, не заражайте других. При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.

Маски есть смысл носить только заболевшим, а не здоровым.

Запаситесь лекарствами, если есть такие, которые вы принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающие и т.д.

Берегите своих пожилых близких — они главная мишень для коронавируса. Поэтому если есть возможность — отправьте их на дачу до лета, организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой.