



## ЧЕК-ЛИСТ: КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА

### Стоит остаться дома, если:

- Вы почувствовали легкие симптомы заболевания вроде головной боли, небольшого насморка и температуры — 37,3°C или выше.  
ВОЗ рекомендует воздерживаться от контакта с окружающими и не посещать лечебные учреждения, до полного выздоровления.
- Вы вернулись из страны, которая есть в списке не рекомендованных к посещению:  
Карантин длится 14 дней, больничный можно заказать по телефону местного департамента здравоохранения +7 (495) 870 4509 для Москвы.

- |               |                            |
|---------------|----------------------------|
| ● Китай       | ● Испания                  |
| ● Южная Корея | ● Швейцария                |
| ● Иран        | ● Великобритания           |
| ● Италия      | ● Норвегия                 |
| ● Франция     | ● США                      |
| ● Германия    | ● список не окончательный. |

### Если у вас повышена температура, кашель и затруднено дыхание, необходимо:

- Прийти в поликлинику по месту жительства.
- Вызвать терапевта по месту жительства.
- Вызвать скорую (103 или 112).
- Позвонить по телефону горячей линии Роспотребнадзора +7 (800) 555 4943 или местного департамента здравоохранения. Там ответят на все волнующие вопросы.

Получить направление на анализ можно только у врача, но в частных клиниках их не выписывают

### Что реально поможет защититься:

- Регулярно мойте руки. Если на их поверхности есть вирус, то обработка мылом убьет его.
- Используйте санитайзер для дезинфекции рук и поверхностей, к которым часто прикасаетесь.  
Спиртосодержащие антисептики тоже эффективно убивают вирусы.
- Не трогайте руками глаза, нос и рот. Через слизистые вирус проще перенести с кожи рук в организм.
- Соблюдайте дистанцию как минимум 1 метр в общественных местах. Кашляя или чихая, инфицированный человек распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Находясь слишком близко, можно заразиться просто при вдыхании воздуха.
- При кашле и чихании прикрывайте рот сгибом локтя или салфеткой. Салфетку нужно сразу выбросить, а руки вымыть или обработать антисептиком.

### Чего не стоит делать:

- Пренебрегать карантином, даже если вы отлично себя чувствуете. У некоторых инфицированных не возникает каких-либо симптомов.
- Пренебрегать карантином, если появились симптомы. Среди самых частых — повышение температуры, утомляемость и сухой кашель. Реже - различные боли, заложенность носа, насморк, покраснение в горле или диарея.
- Обмениваться поцелуями и рукопожатиями при встрече. Вы не знаете, за что хватался собеседник минуту назад.
- Находиться в местах скопления людей, когда этого можно избежать. В общественном транспорте, спортзале и на светских мероприятиях соблюдать рекомендованную дистанцию минимум в 1 метр будет непросто.
- Плыть на пол в общественных местах. Мы знаем, что вы так не делаете, но ВОЗ рекомендует.
- Сеять панику. Повсеместный ужас еще никому не помогал, лучше просто выполнять меры предосторожности.

### На что не стоит надеяться:

- Антибиотики. Они активны только в отношении бактериальных инфекций и не действуют на вирус.
- Противовирусные средства. Рекомендованных лекарственных средств, предназначенных для профилактики или лечения нового коронавируса нет.
- Чеснок. Нет подтверждений эффективности чеснока как средства профилактики COVID-19, тем не менее ВОЗ считает его полезным для здоровья продуктом с определенными противомикробными свойствами.
- Горячая ванна. Нормальная температура тела держится в пределах от 36,5 до 37°C независимо от температуры воды в ванне или душе.
- Маска. Хотя исследования говорят о низкой эффективности медицинских масок (не путать с медицинскими респираторами), ВОЗ все-таки рекомендует их ношение уже заболевшим и людям, которые за ними ухаживают. Но только им. Пользуясь маской вдали от очага инфекции, вы лишь помогаете создать дефицит масок).

