

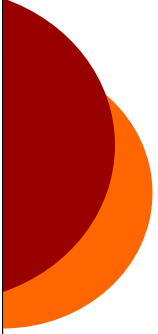
**Управление
Роспотребнадзора
по Рязанской области
информирует:**

Информацию о месте, датах пребывания и возвращения из стран, неблагополучных по заболеваемости короновирусной инфекцией, необходимо передавать по телефонам:

- 92-98-50, 92-89-30, 8-800-100-22-62 (с 09.00 часов до 18:00 в будние дни)
- 92-98-07 (с 09.00 часов до 15:00 в выходные и праздничные дни)

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА
8-800-555-49-43

**Берегите себя
и будьте здоровы!**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

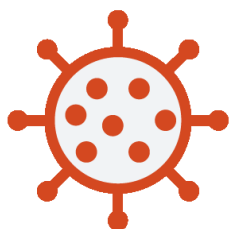
ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

**7 шагов
по профилактике
короновирусной
инфекции**

7 шагов по профилактике новой коронавирусной инфекции

COVID-19

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) сходны с симптомами обычного гриппа:



- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

Симптомы заболевания



7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
2. **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).
4. **Мойте руки** с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. **Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка и др.)



5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию

1. **Оставайтесь дома.** При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. **Минимизируйте** контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. **Пользуйтесь** при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. **Пользуйтесь** индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. **Обеспечьте** в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.