

## 7 правил профилактики коронавируса

Пандемия коронавируса остаётся главной темой. В борьбе с распространением заболевания власти вводят различные меры: отменяют массовые мероприятия, закрывают на карантин детские сады, школы и другие учреждения. Граждан призывают соблюдать семь основных правил профилактики.

16 марта 2020 года правительство РФ запустило официальный сайт о COVID-19, призванный информировать граждан о ситуации с этой инфекцией, симптомах штамма и мерах предосторожности. Кроме того, на [stopkoronavirus.rf](https://stopkoronavirus.rf) ежедневно публикуют оперативную информацию о количестве заболевших в России.

### Передача вируса

Коронавирус передаётся тремя путями:

- воздушно-капельным (при кашле, чихании, разговоре)
- воздушно-пылевым (с пылевыми частицами в воздухе)
- контактно-бытовым (через рукопожатия, предметы обихода).

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, образующиеся, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Также вирус может распространяться, когда инфицированный человек касается любой загрязнённой поверхности. Люди заражаются, когда касаются загрязнёнными руками рта, глаз или носа.

### 7 шагов по профилактике коронавируса

- 1.Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
- 2.Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя её каждые 2–3 часа.
- 3.Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения 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 щётка).

### Симптомы, группа риска

Основные симптомы коронавируса: высокая температура, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке. Редкие симптомы: головная боль, кровохарканье, диарея, тошнота, рвота.

Симптомы могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным. Они во многом сходны со многими