



как защититься от коронавируса

На сайте Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора опубликовали рекомендации по профилактике заражения коронавирусом.

Специалисты советуют:

- ✓ мыть руки;
- ✓ использовать маску;
- ✓ заниматься физкультурой;
- ✓ правильно питаться;
- ✓ высыпаться;
- ✓ пользоваться антисептиками;
- ✓ регулярно проводить влажную уборку;
- ✓ прикрывать рот при кашле и чихании;
- ✓ прививаться от гриппа.

Наиболее тяжело болезнь протекает у детей в возрасте до двух лет, особенно у младенцев до шести месяцев, пожилых людей, людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, астмой и диабетом, а также у пациентов с ослабленным иммунитетом, уточняется в материалах.

При этом заболеть может каждый человек, несмотря на возраст, пол, условия жизни и состояние здоровья. Основные симптомы — жар, кашель, насморк и затрудненное дыхание. Болезнь передается воздушно-капельным путем, а также через прикосновение грязными руками к глазам.

Коронавирусная инфекция опасна, поскольку вакцины от нее нет, а инкубационный период продолжительный и бессимптомный.

Чтобы быстрее поправиться и никого не заразить, при кашле, насморке и температуре следует оставаться дома и обращаться к врачу, подчеркивается в сообщении.