

Вниманию граждан! Меры по профилактике коронавируса.

Коронавирус 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). Соответственно, чтобы защитить себя — нужно минимизировать риски заражения:

1. **Избегать мест скопления людей;**
2. **Мыть руки** при возможности, пользоваться антисептиком;
3. **Не трогать руками лицо;**
4. **Проветривать помещение;**
5. **Увлажняйте воздух в комнате** — увлажненная слизистая = защищенная слизистая.

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 так далее, чтобы не ходить за ними в аптеку.

А главное, берегите своих пожилых близких — они главная мишень для коронавируса.