**ВНИМАНИЕ КОРОНОВИРУС!**

Симптому: головная боль, заложенность грудной клетки, кровохарканье, диарея, тошнота, рвота.

Симптомы могут проявиться в течение **14 дней** после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

**7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции**

* Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
* Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
* Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
* Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
* Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
* Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

## Поездки и рекомендации ****туристам****

Если вы возвращаетесь в Россию из другой страны, сообщите о себе через [портал Госуслуги.](https://www.gosuslugi.ru/394604/1)

Не посещайте рынки, где продаются животные, морепродукты.

Используйте средства защиты органов дыхания (маски).

Употребляйте только термически обработанную пищу, бутилированную воду.

При обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информируйте медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР и других странах, где обнаружена коронавирусная инфекция.

При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью в лечебные организации, не допускайте самолечения.

Мойте руки после посещения мест массового скопления людей, перед приемом пищи и после него.

Не посещайте зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных.

При возвращении из любого иностранного государства туристам необходимо провести **14 дней в режиме карантина** — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами.

Такой режим обязателен для всех, даже при отсутствии симптомов заболевания. Если же вы почувствовали недомогание, то не стоит ехать в поликлинику — вызывайте врача на дом. В качестве профилактики чаще мойте руки с мылом, используйте антисептик, ограничивайте контакты с больными людьми и меньше трогайте свое лицо.

Оформить больничный лист можно дистанционно на сайте [**Фонда социального страхования**](https://cabinets.fss.ru/)

Информация с сайта https://стопкоронавирус.рф