

# Как отличить обычную простуду от коронавируса?

Симптомы	Простуда	Коронавирус
Боль в горле	Часто	Неизвестно
Чихание	Часто	Неизвестно
Заложенность носа и насморк	Часто	Неизвестно
Кашель, дискомфорт в груди	Иногда	Часто
Лихорадка	Иногда	Часто
Утомляемость и слабость	Редко	Неизвестно
Ломота	Редко	Неизвестно
Озноб	Редко	Неизвестно
Головная боль	Редко	Неизвестно
Затрудненное дыхание	Редко	Часто
Тошнота	Редко	Неизвестно
Рвота	Редко	Неизвестно
Понес	Редко	Неизвестно
Боль в желудке	Редко	Неизвестно
Инкубационный период	1-3 дня	2-14 дней
Проявление симптомов	Постепенное	Постепенное
Продолжительность болезни	7-10 дней	Неизвестно

- При любых признаках ОРВИ оставайтесь дома, чтобы не заражать других;
- Выделите себе отдельную посуду;
- Носите дома маску;
- Проветривайте помещение;
- Увлажняйте воздух;
- При повышении температуры, появлении кашля и затруднения дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

Кажется, у меня  
коронавирус: план действий

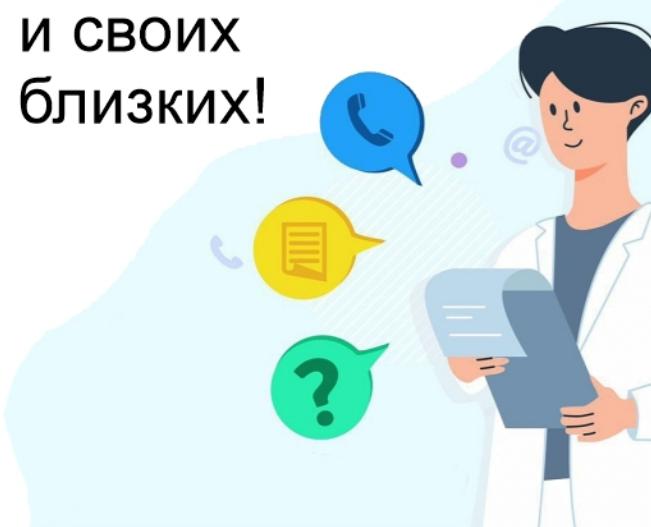
# ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ КОРОНАВИРУСА

**8 800 550 50 30**

По номеру горячей линии вы можете:

- Сообщить о возвращении из страны, в которой зарегистрировали COVID-19
- Вызвать врача
- Оформить больничный лист
- Задать любой вопрос о коронавирусе

**Защитите себя  
и своих  
близких!**



Министерство социального развития  
Московской области  
ГАУСО МО Комплексный центр социального  
обслуживания и реабилитации «Журавушка»



## Профилактика COVID-19



**Как защититься  
от гриппа,  
коронавируса и  
ОРВИ?**

# Какие симптомы коронавируса у человека?

Новый коронавирус попадает в организм через слизистые (дыхательных путей, конъюнктивы глаз, и так далее), впрочем, как и все другие респираторные вирусы, включая грипп.

По данным ВОЗ чаще всего заболевание начинается со **слабости и недомогания, повышения температуры и сухого кашля**. У некоторых людей могут отмечаться боли и ломота в мышцах и суставах, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Чаще всего, эти симптомы развиваются постепенно и проявляются довольно слабо.

До 80% случаев заболеваний протекают легко, сопровождаясь лишь легким недомоганием и невысокой температурой. У некоторых инфицированных людей вообще не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

Поэтому при усугублении картины может усиливаться кашель, появится боль в грудной клетке при дыхании, одышка. Такие симптомы могут быть признаками развития пневмонии и должны насторожить — обязательно обращайтесь за медицинской помощью.

# Как защититься от 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:

- ! Избегать мест скопления людей;
- ! Мыть руки при возможности, пользоваться антисептиком;
- ! Не трогать руками лицо;
- ! Проветривать помещение;
- ! Увлажнять слизистую носа — завести увлажнитель воздуха, можно периодически орошать нос солевыми растворами (Аквамарис и т.д.). Увлажненная слизистая = защищенная слизистая.

При первых симптомах простуды — оставайтесь дома, не заражайте других. При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.

**Запаситесь лекарствами**, если есть такие, которые вы принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающие и так далее, чтобы не ходить за ними в аптеку.

**Чтобы максимально обезопасить себя носите маски правильно!**

А главное, **берегите своих пожилых близких** — они главная мишень для коронавируса. Поэтому если есть возможность — отправьте их на дачу до лета, организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой.

