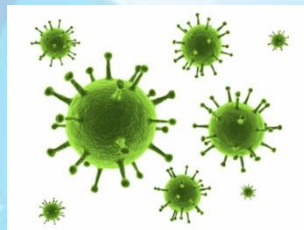


# Коронавирус. Памятка для медицинских работников.

## Чего не стоит делать?

- Прежде всего, не поддавайтесь панике. Стресс только усугубит положение. Старайтесь не спешить, делайте все спокойно и размеренно.
- Не стоит доверять всему, что вы видите и слышите. Выбирайте проверенные источники информации. Идёт волна спекуляций. Получайте информацию из 2-3 надежных источников. Не распространяйте беспочвенные слухи.
- Не теряйте головы в погоне за медицинскими масками и дезинфицирующими средствами. Спокойно решите для себя, какие меры профилактики и защиты вы будете применять.
- Не перенапрягайтесь. Переутомление приведёт к истощению сил организма, ослаблению вашей иммунной системы, и, как следствие, снижению противовирусной защиты.



**Коронавирусная инфекция** – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.



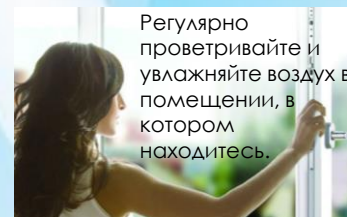
Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах.

## Как защититься?

Часто и тщательно мойте руки с мылом (перед едой, после посещения туалета, по возвращении домой).



Избегайте контактов с кашляющими и чихающими людьми.



Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Министерство здравоохранения Нижегородской области



ГБУЗ НО «Нижегородский областной Центр медицинской профилактики»