

## Меры профилактики

### Вакцинация

Для защиты от COVID-19 требуются две дозы вакцины:

вторая **через 2 или 3 недели**

в зависимости от вакцины.

После вакцинации могут возникнуть побочные эффекты (слабость, головная боль, боль в мышцах, отек в месте инъекции) – это нормально!

**Спустя 6 месяцев** после перенесенной коронавирусной инфекции или прививки против COVID-19 целесообразно ревакцинироваться.

COVID-19 — это заболевание, вызванное новым коронавирусом SARS-CoV-2.



Вирус передается воздушно-капельным путем, например, при чихании, кашле или разговоре.

Заболеть может каждый.

В группе риска тяжелого течения люди старше 65 лет и лица с хроническими заболеваниями, работники медицинских организаций.

### Средства индивидуальной защиты

В общественных местах надевайте маску.

Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать нос, рот и подбородок.

**Своевременно меняйте маску!**

Это рекомендуется делать каждые 2-3 часа или чаще.

После того, как сняли маску, вымойте руки с мылом.

Используйте маску, когда ухаживаете за заболевшим.

### Гигиена рук

**Регулярно мойте руки с мылом в течение 20 секунд.**

Используйте антисептическое средство с содержанием спирта не менее 60%.

Не трогайте руками лицо, особенно глаза, нос или рот.

### Если вы заболели

Останьтесь дома, вызовите врача.

Не занимайтесь самолечением.

Строго выполняйте рекомендации врача.

Помните, что заболевание **COVID-19** опасно развитием серьезных осложнений!

### Респираторный ЭТИКЕТ

Во время чихания и кашля прикрывайте рот.

В период подъема заболеваемости избегайте посещения общественных мест и ограничьте контакты с другими людьми.

### Гигиена дома

Регулярно проветривайте помещение.

Проводите влажную уборку.

**Не забывайте дезинфицировать гаджеты.**

Дезинфекция цифровых устройств – важная мера профилактики.

### Берегите себя и своих близких!



## Наиболее распространённые симптомы

- 1 **Высокая температура**
- 2 **Кашель**
- 3 **Усталость**
- 4 **Другие симптомы:**

- Боль в горле
- Насморк
- Учащённое дыхание
- "Ломота" в теле
- Головная боль
- Потеря вкуса и обоняния
- Тошнота, рвота и диарея

**Самый распространённый метод диагностики COVID-19 – ПЦР-тест**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1  
e-mail: [cgon@cgon.ru](mailto:cgon@cgon.ru);  
тел.: 8 (499) 241 86 28



# Защититесь от COVID-19!

