**Профілактика, симптоми та діагностика захворювання на COVID-19**

**Профілактика**

Як себе захистити від вірусних інфекцій

Зміцнюйте імунітет та слідкуйте за самопочуттям  
Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму

Вчасно звертайтеся до лікаря  
У разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря.

Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд  
Або користуйтесь антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%

Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ  
З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція — 1,5 метра

Термічно обробляйте продукти  
Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця

Уникайте дотиків до свого обличчя  
Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота

**Симптоми та діагностика**

Діапазон вираженості симптомів.  
Деякі люди мають легкі симптоми, інші — тяжко хворіють. Це ускладнює встановлення справжньої кількості заражених та швидкості передачі вірусу від людини до людини.

Найпоширеніши симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт. Інкубаційний період триває від 2 днів до 2 тижнів.

Хто має вищий ризик отримання важкої форми захворювання?  
Хоча вірус ще не до кінця вивчений, але на сьогодні відомо, що люди похилого віку із хронічними захворюваннями більш схильні до ризику розвитку важких захворювань.

Як довго вірус живе на поверхнях?  
За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом декількох годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливлюючи зараження людей.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

Бережіть себе та оточуючих!

Відділ з питань НС, ЦЗН, ОМР







