



Памятка по предотвращению заражения коронавирусом

Вы можете повысить уровень своей защиты,
соблюдая указанные правила поведения:

1. Как можно чаще и как можно тщательнее мойте руки водой с мылом.
2. Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев.
3. Соблюдайте «респираторный этикет» (используйте одноразовые носовые платки, чихайте и кашляйте в сгиб локтя).
4. Не прикасайтесь к лицу невымытыми руками.
5. Как можно чаще проветривайте закрытые помещения.
6. Избегайте мест скопления людей.
7. Если вы заметили у себя симптомы COVID-19 (см. на обратной стороне), позвоните по телефону 116 117.
8. Если вы контактировали с человеком, заболевшим COVID-19, незамедлительно обратитесь по телефону в свое медицинское учреждение.

Эти мероприятия помогут вам защитить не только себя, но и пожилых людей, а также тех, кто страдает хроническими заболеваниями.

В настоящее время по всему миру распространился новый коронавирус SARS-CoV-2 (также известный под названием COVID-19). Актуальный перечень регионов, относящихся к зоне риска, можно найти на сайте Института им. Роберта Коха (RKI).

Чтобы открыть страницу с перечнем регионов, относящихся к зоне риска, воспользуйтесь функцией фотографирования своего мобильного телефона.



<https://q.bayern.de/coronavirusrki>

В большинстве случаев заболевание новым коронавирусом SARS-CoV-2 протекает как при гриппозной инфекции, его клинические симптомы практически не отличаются от насморка или настоящего гриппа (ОРВИ).

Что указывает на заражение коронавирусом?

У вас есть такие **симптомы**, как повышенная температура, боли в мышцах, кашель, насморк или понос?

И

в течение последних 14 дней вы посещали один из регионов, относящихся к зоне риска (<https://q.bayern.de/coronavirusrki>)?

ИЛИ

в течение последних 14 дней вы контактировали с человеком, у которого было **подтверждено наличие коронавируса?**

Если указанные критерии относятся к вам, вы должны принять следующие меры:

- Избегайте любых контактов с другими людьми, которые не являются крайне необходимыми, и оставайтесь дома.
- Как можно раньше позвоните своему семейному врачу или в **службу неотложной медицинской помощи ассоциации больничных касс по**

телефону 116 117.

Ваш семейный врач или служба неотложной медицинской помощи ассоциации больничных касс объяснят вам, как себя вести и что делать дальше.

У вас нет никаких симптомов, но в течение последних 14 дней вы контактировали с человеком, у которого было подтверждено наличие коронавируса?

В этом случае **в обязательном порядке незамедлительно** свяжитесь дополнительно со своим учреждением здравоохранения.