

Коронавирус по своим симптомам очень похож на заболевание гриппом, но поскольку он является новым вирусом, мы просто должны быть более осторожны и сделать все от нас зависящее, чтобы предотвратить его распространение от человека к человеку.

Люди у кого диагностирован коронавирус, часто имеют такие признаки и симптомы как кашель, высокая температура и затруднённое дыхание.

### **Что вы можете сделать, чтобы оставаться здоровым:**

- Регулярно и тщательно мойте руки теплой водой и мылом. Если такой возможности нет, используйте дезинфицирующее средство.
- Кашляй и чихай в рукав. Прикрывать рот ладонью бесполезно, потому что бактерии с ладони легко переносятся.
- Не трогайте лицо, глаза или рот немытыми руками. Это предотвращает передачу вируса с ваших рук в организм.
- Используемый носовой платок представляет собой настоящий рассадник бактерий. Предпочитайте бумажные носовые платки и выбрасывайте их в мусорное ведро сразу после использования.
- Сейчас то время, когда лучше побыть дома и не соприкасаться с другими людьми. Если вы не чувствуете себя хорошо или больны, непременно оставайтесь дома. Вирус может передаться на работе, в магазине, в автобусе, в детском саду или на общественных мероприятиях.
- Если вам скучно сидеть дома, отправляйтесь на прогулку. Вирус не распространяется на свежем воздухе и пребывание там полезно для вашего здоровья.
- Если вы почувствовали себя заболевшим, позвоните своему семейному врачу. Он посоветует вам, как действовать дальше. Если телефон семейного врача занят, вы можете получить помощь по инфотелефону семейных врачей 1220. Нет смысла ехать в приём неотложной помощи и стоять в очереди - вы можете заразиться сами или заразить других.
- Если вам нужно лекарство для лечения хронических заболеваний, позвоните своему семейному врачу чтобы продлить рецепт.

### **Что делать, если вам нужно купить еду или лекарства?**

- Если вы живете в городе, закажите еду в интернет-магазине, если это возможно.
- Если вам нужно пойти в продуктовый магазин или аптеку выбирайте по возможности ближайšie, чтобы дойти пешком, а не на автобусе.
- Покупайте продукты с запасом на 3-5 дней для того чтобы избежать частых посещений магазинов. Продумайте, что вы можете приготовить в эти дни. Закупать продукты на нескольких недель бессмысленно - товары поставляются в магазины ежедневно.
- Не стоит переживать если при покупке лекарств ваш фармацевт выдает вам одно лекарство по одному рецепту - лекарства будут поступать в аптеки постоянно.
- Обязательно тщательно мойте руки после посещения магазина или аптеки.

## **О чём нужно помнить ещё:**

- Это понятно и нормально, что в данной ситуации вы чувствуете себя тревожно и растерянно, а также можете замкнуться в себе.
- Если вам эмоционально тяжело, позвоните близкому вам человеку. Разделённые с кем-то переживания - это переживания, поделенные надвое!
- В интернете много дезинформации - не верьте этому. Здесь проверенная информация о коронавирусе:

[www.koroonaviirus.ee](http://www.koroonaviirus.ee)