**Как спастись от коронавируса?**

**Регулярно мойте руки**   
**Зачем это нужно?**Если на поверхности рук есть вирус, то обработка спиртосодержащим средством или мытье с мылом убьет его.   
  
**Соблюдайте дистанцию в общественных местах**   
Держитесь от людей на расстоянии как минимум один метр, особенно если у кого-то из них кашель, насморк и повышенная температура.   
**Зачем это нужно?** Кашляя или чихая, человек с респираторной инфекцией, такой как COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.   
  
**По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот**   
**Зачем это нужно?** Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.   
  
**Соблюдайте правила респираторной гигиены**   
При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выбрасывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой, обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.   
**Зачем это нужно?** Это позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.   
  
**При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно скорее обращайтесь за медицинской помощью**   
**Зачем это нужно?** Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые разные причины, среди которых, в зависимости от поездок и контактов пациента, может быть и коронавирус.   
  
**Полезные сайты и телефоны:**  
— сайт **[стопкоронавирус.рф](https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/" \t "_blank);**  
— информация о коронавирусе на сайте Роспотребнадзора [**здесь**](https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=13566);  
— ответы Роспотребнадзора на самые популярные вопросы о коронавирусе [**здесь**](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=13948&sphrase_id=1992108)**;**  
— подробный раздел на сайте Минздрава [**здесь**](https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19);  
— телефон скорой помощи: 03, 103 (для звонка с мобильного телефона);  
— горячая линия Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43;  
— горячая линия Роструда: 8-800-707-88-41;  
— горячая линия Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области: по вопросам организации оказания специализированной медицинской помощи: (4852) 40-11-41 (4852) 40-04-67, 40-04-68; факс: (4852) 72-82-48 ;

Сайт **yarregion.ru/depts/zdrav**