



# Памятка по предотвращению заражения коронавирусной инфекцией

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

1. Тщательно и как можно чаще 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 неммытыми руками.
5. Регулярно проветривайте закрытые помещения.
6. Соблюдайте дистанцию не менее 1,5 м друг от друга.
7. Если Вы не можете соблюдать дистанцию 1,5 м с другими людьми, используйте соответствующие защитные маски.
8. Обязательный масочный режим сохраняется при посещении магазинов и в общественном транспорте. Надевайте в этих местах соответствующие защитные маски.
9. Ограничьте социальные контакты и взаимодействие с другими людьми. Для сохранения социальных контактов используйте цифровые средства коммуникации. Если Вы заметили у себя симптомы COVID-19 (см. на обратной стороне), позвоните семейному врачу или в Ассоциацию врачей больничных касс Баварии по телефону 116 117.
10. Если Вы контактировали с человеком, заболевшим COVID-19, незамедлительно обратитесь по телефону в управление здравоохранения, к которому Вы прикреплены.

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



Мойте руки



Соблюдайте  
дистанцию



Носите защитные  
маски



Соблюдайте  
«респираторный  
этикет»

В настоящее время по всему миру отмечается распространение нового типа коронавируса SARS-CoV-2, который может вызвать заболевание COVID-19.



<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/>

В большинстве случаев заболевание, вызванное новым коронавирусом SARS-CoV-2, протекает в легкой форме. Типичные симптомы – повышенная температура, кашель и нарушение обоняния и вкусовых ощущений.

### Что указывает на заражение коронавирусом?

У Вас есть такие **симптомы**, как повышенная температура, одышка, кашель, потеря обоняния и вкусовых ощущений, насморк или головные и мышечные боли?

**ИЛИ**

в течение последних 14 дней Вы контактировали с человеком, у которого было **подтверждено наличие коронавирусной инфекции?**

Если указанные критерии относятся к Вам, необходимо принять следующие меры.

- Избегайте любых контактов с другими людьми, не являющихся крайне необходимыми, и оставайтесь дома.
- Соблюдайте дистанцию не менее 1,5 м и носите защитную маску в рекомендованных для этого местах. Следите за гигиеной рук и соблюдайте правила при кашле и чихании.
- Как можно раньше позвоните 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, как себя вести и что делать дальше. **Следуйте инструкциям врача!**

**У Вас нет никаких симптомов, но в течение последних 14 дней Вы контактировали с человеком, у которого было подтверждено наличие коронавирусной инфекции?**

В этом случае **в обязательном порядке и незамедлительно** свяжитесь дополнительно управлением здравоохранения, к которому Вы прикреплены.