

**К**[**ак защитить себя**](http://dialoggomel.by/%d0%ba%d0%b0%d0%ba-%d0%b7%d0%b0%d1%89%d0%b8%d1%82%d0%b8%d1%82%d1%8c-%d1%81%d0%b5%d0%b1%d1%8f/)

Рекомендации по снижению риска заражения новым коронавирусом (а так же гриппом и ОРВИ):

* часто мыть руки с мылом или обрабатывать средством на основе спирта;
* при кашле и чихании прикрывать рот и нос локтем или тканью (ткань после этого следует выбросить);
* избегать тесного контакта с людьми, у которых есть жар или кашель;
* избегать мест массового скопления людей, не посещать мероприятий;
* больше времени проводить дома;
* реже выходить в магазины. Если всё же в этом есть острая необходимость, носить защитные маски;
* не трогать лицо руками;
* При необходимости вызывать врача на дом, чтобы не посещать поликлинику.

Специалисты отмечают: у нового COVID-19 довольно большой инкубационный период. Если симптомы гриппа заметны уже на второй-третий день, то признаки коронавируса могут проявиться даже на 14-й. Более того, болезнь и вовсе может протекать бессимптомно, но в то же время человек будет являться носителем вируса.