

## Новый коронавирус – COVID-19

# Защитите себя и своих близких от инфекции

## Уменьшите риск заражения

### Поддерживая хорошую гигиену

- Тщательно и часто мойте руки с мылом.
- Если возможности помыть руки нет, используйте антисептический гель для рук на основе алкоголя.
- Не трогайте глаза, нос и рот.
- Кашляйте и чихайте в рукав или одноразовый носовой платок. Выбрасывайте одноразовые носовые платки сразу после использования.
- Если у вас нет носового платка, то кашляйте или чихайте в рукав одежды, а не в руку.

### Избегая близких контактов

- Не здоровайтесь за руку.
- Держитесь на расстоянии 1-2 метра от других людей.
- Избегайте больших скоплений людей.
- Воздержитесь от поездок.

### Защищая своих близких

- Старайтесь не посещать больницы и другие лечебные учреждения.
- Не посещайте пожилых и людей с хроническими заболеваниями. Если визит невозможно отменить, соблюдайте тщательную гигиену рук и кашляйте правильно. Если у вас нет респиратора, защитите дыхательные пути с помощью одноразового платка.
- Оставайтесь дома, если у вас появились симптомы простудного заболевания.

В большинстве случаев коронавирус вызывает слабые или умеренные симптомы, для которых достаточно домашнего лечения.

Если у вас умеренные симптомы и вы не относитесь к группе риска, отдыхайте и спокойно лечитесь дома. Оставайтесь дома еще в течение суток после полного исчезновения симптомов. К умеренным симптомам относятся насморк, кашель, боль в горле и высокая температура тела.

Людам из группы риска следует внимательнее отнестись к необходимости обращения в поликлинику или к врачу. Если вы относитесь к группе риска, как можно раньше обратитесь в поликлинику в случае, если:

- у вас имеется высокая температура (38 градусов или выше) и
- у вас болит горло и/или есть кашель.

При обращении в поликлинику всегда сначала звоните по телефону. Если у вас появились серьезные симптомы, например затрудненное дыхание или общее ухудшение самочувствия, немедленно обратитесь в поликлинику по месту жительства, в дежурное отделение больницы или дежурную службу здравоохранения по телефону 116 117. На номер экстренных служб 112 следует звонить исключительно в экстренных ситуациях.

### Контактные данные

Национальная справочная служба предоставляет основную информацию о коронавирусе на финском, шведском и английском языках. Справочная служба не консультирует по поводу лечения.  
**0295 535 535** (оплата звонка по стандартному тарифу оператора)

### Дополнительная информация

Актуальную информацию о коронавирусе можно получить на сайте Национального института здравоохранения и социального благосостояния (THL).  
[thl.fi](https://thl.fi)

