

Симптомы **коронавируса** это высокая температура, кашель, затрудненное дыхание, мышечные боли и усталость.

Он распространяется воздушно-капельным путем, то есть при кашле, чихании или разговоре.

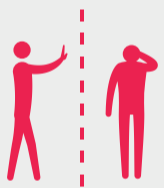
## Как избежать заражения?



**Часто мойте руки** водой с мылом.



Когда вы кашляете или чихаете, **прикрывайте рот и нос.**



**Держитесь на расстоянии не менее 1 метра** от людей, которые кашляют и чихают.



Если вы возвращаетесь из регионов, где существует вероятность заражения коронавирусом, и у вас есть симптомы заболевания или у вас был контакт с инфицированным человеком, позвоните в санитарно-эпидемиологическую станцию или обратитесь в инфекционное отделение.

**Горячая линия  
Национального фонда  
здравоохранения (NFZ)**

**800 190 590**