



Как защитить себя от заражения коронавирусом?



Воздержитесь посещения мест массового скопления людей, избегайте ненужных поездок в общественном транспорте;



Ограничьте контакты на близком расстоянии (ближе 1,5 м), откажитесь от приветственных тесных объятий и рукопожатий;

Закройте маской рот и нос и проверьте, чтобы между лицом и маской не было щелей



Избегайте контактов с людьми, у которых уже есть симптомы респираторной инфекции (кашель, чихание, насморк, болезненный вид); при необходимости ухода за больным с респираторной инфекцией используйте средства индивидуальной защиты (медицинские маски);

Регулярно мойте руки водой с использованием мыла, в том числе после посещения улицы, магазина, туалета, перед едой (не менее 20 секунд), пользуйтесь предметами индивидуальной гигиены;



Используйте антисептические средства на спиртовой основе если мыло и вода недоступны;

Не трогайте глаза, рот и нос немытыми руками;



Соблюдайте «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ»;

Чаще проветривайте помещение;

Ведите здоровый образ жизни – это повысит естественную сопротивляемость вашего организма к инфекции.



Берегите себя и будьте здоровы!