

# ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

СОБЛЮДЕНИЕ ОБЫЧНЫХ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕЗОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МЕР ГИГИЕНЫ СПОСОБНО ОБЕЗОПАСИТЬ ОТ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА:



ИЗБЕГАЙТЕ ПРИВЕТСТВЕННЫХ РУКОПОЖАТИЙ И ПОЦЕЛУЕВ В ЩЁКУ

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ТЕРЕТЬ ГЛАЗА И НЕ ТРОГАТЬ РУКАМИ НОС И РОТ



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ИХ СПИРТСОДЕРЖАЩИМ АНТИСЕПТИКОМ И ПРОТИРАЙТЕ ГАДЖЕТЫ



ЧАЩЕ ПРОВОДИТЕ ДОМАШНЮЮ УБОРКУ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ЧИСТУЮ ПОСУДУ



ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НОСОВЫМИ ПЛАТКАМИ



ДЕРЖИТЕСЬ НА РАССТОЯНИИ ОТ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ НАБЛЮДАЕТСЯ КАШЕЛЬ ИЛИ ПОВЫШЕНА ТЕМПЕРАТУРА. ЕСЛИ ОНИ ЖИВУТ С ВАМИ, ВЫДЕЛИТЕ ДЛЯ НИХ ОТДЕЛЬНУЮ КОМНАТУ И ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА

**!** ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕЛИ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ И НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ – ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ



# 7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции



Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

Используйте одноразовую медицинскую маску в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.



Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.



Ограничьте, по возможности, при приветствии тесные объятия и рукопожатия.



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).

Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.



Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены и посудой (полотенце, зубная щетка, чашка).

