

КОРОНАВИРУС: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!



1 ПРАВИЛО

Регулярно мыть руки

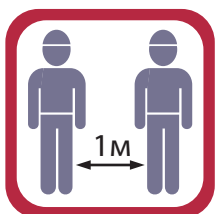
Мытье рук с мылом и обработка спиртосодержащим лосьоном убивает вирусы, поэтому мыть руки нужно регулярно: каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня.



2 ПРАВИЛО

Соблюдать респираторную гигиену

При чихании или кашле рот и нос нужно прикрывать салфеткой, после выкидывать ее в мусорный контейнер с крышкой. Если салфетки нет – сгибом локтя.



3 ПРАВИЛО

Держать дистанцию

ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум один метр от людей в общественных местах. Особенно стоит дистанцироваться от граждан с кашлем, насморком и подобными симптомами.



4 ПРАВИЛО

Не трогать руками лицо

Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос, рот.



5 ПРАВИЛО

Сразу обращаться к врачу

Повышение температуры, кашель, затруднение дыхания – симптомы, с которыми сразу стоит обратиться к врачу.