

ПАМЯТКА «КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?»

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!

Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, гелями для обработки рук.

Регулярно проводите влажную уборку и дезинфекцию поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.), что приводит к уничтожению вирусов.

Соблюдайте режим проветривания помещений!

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле и чихании.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, с целью уменьшения риска заболевания.

Не посещайте зоопарки, культурно – массовые мероприятия с привлечением животных, а также места, где осуществляется торговля животными, морепродуктами, птицей.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!