

COVID-19: 3 способа защитить себя и своих близких



ИЗУЧАЙ



Изучайте информацию. **Не все, что вы слышите** о коронавирусе, может быть правдой



Следите за информацией из надежных источников: местных органов здравоохранения, Всемирной организации здравоохранения или местного Красного Креста/Красного Полумесяца

ДЕЙСТВУЙ



Часто мойте руки и как можно меньше прикасайтесь к лицу



Избегайте рукопожатий и тесного контакта с людьми. Придумайте новые способы приветствовать своих близких



Чихая или кашляя, прикрывайте рот рукой в локтевом сгибе или салфеткой



Оставайтесь дома, если у вас жар или кашель

ПОМОГАЙ

Поделитесь этой информацией с пожилыми членами семьи, друзьями и соседями.

Они больше всех рискуют заболеть.



Проверьте, нужна ли им помощь в повседневных делах, таких как поход за продуктами



Рекомендуйте им оставаться дома и находиться вдали от общественных мест



Убедитесь, что у них есть запасы любых необходимых лекарств