

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



## КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА  
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

## Рекомендации для детей и взрослых на период распространения коронавирусной инфекции.

1. Соблюдайте режим самоизоляции: как можно реже бывайте в людных местах (торговые центры, транспорт, общепит). Посещая их, держите безопасную дистанцию - не меньше 1 метра до соседа, а лучше 1,5 - 2 м.
2. Людям возраста 65+, а также с хроническими болезнями (диабет, онкология, сердечно-сосудистые, хронические заболевания органов дыхания) рекомендуется временно не выходить из дома. При необходимости купить продукты, лекарства пользуйтесь помощью родных, соседей, волонтеров.
3. Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (кашель, чихание).
4. Как можно чаще мойте руки с мылом. Делайте это не менее 20 секунд. Если нет в доступе воды и мыла, используйте антисептики.

5. Прикасайтесь к лицу и глазам только помытыми руками или одноразовой салфеткой.
6. Старайтесь не прикасаться руками к ручкам, перилам, кнопкам лифта и другим предметам и поверхностям в общественных местах.
7. Откажитесь от приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий.
8. Надевайте, по возможности, одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте - это не даст вам произвольно трогать лицо нечистыми руками.
9. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
10. Почаще делайте влажную уборку.
11. Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**