

СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ

Часто мойте руки с мылом. Используйте спиртсодержащие или дезинфицирующие салфетки, если под рукой нет мыла.

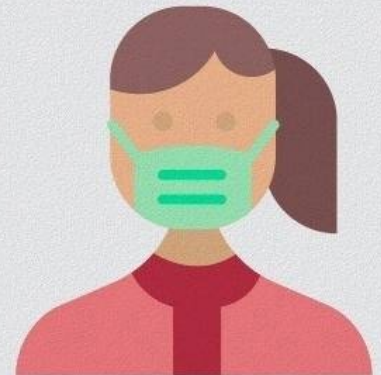
Дезинфицируйте поверхности:

- столы,
- дверные ручки,
- стулья,
- гаджеты.



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Контактируйте с больными людьми на расстоянии не менее 1 метра.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Старайтесь не трогать руками глаза, нос и рот.
- Не сплевывайте в общественных местах.
- Надевайте маску или используйте другие средства защиты.



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Старайтесь полноценно высыпаться.
- Употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами.
- Поддерживайте физическую активность.



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

- Если вы заболели, оставайтесь дома и обратитесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.



ИЗОЛИРУЙТЕ БОЛЬНОГО

- Если заболел ваш родственник, выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Минимизируйте контакт больного с родными, особенно с детьми, пожилыми людьми и людьми с хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение и сохраняйте чистоту.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

