

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



Во-первых,
не паникуйте!



Отложите походы
в торговые центры,
кино, театры и т. д.



Избегайте рукопожатий и объятий,
ограничьтесь словесным приветствием



Не трогайте
лицо руками



Старайтесь держаться
на расстоянии 1 метра
друг от друга



Кашляйте или чихайте в одноразовую
салфетку и сразу ее выбрасывайте.
В крайнем случае – в локоть (не в кулак)



Часто мойте руки
с мылом не менее
40-60 секунд



Часто
проветривайте
комнату



Пользуйтесь перчатками
в общественном транспорте,
стирайте их или меняйте регулярно



Не держитесь
за перила



Надевайте маски, если
чувствуете недомогание



Протирайте ручки дверей, телефоны,
планшеты, ключи, рабочие поверхности
спиртосодержащими салфетками



Делайте
влажную уборку



Избегайте наличных денег,
оплачивайте товары картой



Узнайте, как дела у родителей, пожилых
родственников, но не приезжайте.
Убедите их не выходить из дома



Заказывайте
продукты и товары
с доставкой на дом



Открывайте двери локтем,
кнопки лифта нажимайте
кулаком или через
одноразовую салфетку



При повышении температуры, кашле
и других признаках вирусной
инфекции – вызывайте врача на дом!

103

Телефон для вызова
скорой помощи

Горячая линия

8 (495) 870-45-09



Задайте любые
вопросы о коронавирусе



Попросите
помощь



Поговорите с психологом,
чтобы снять страхи и опасения