



РАССКАЖИ МНЕ ПРО КОВИД!



COVID-19

ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ, ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...

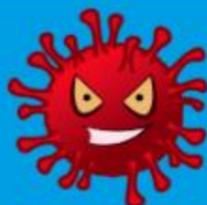


ЧТО ТАКОЕ COVID-19?

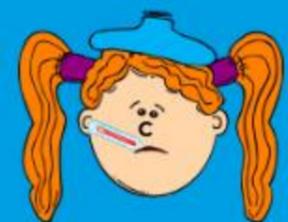


ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

- ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



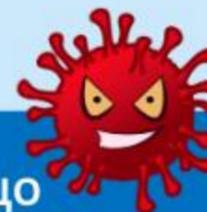
- ОН ЗАРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ КАК ВИРУС ГРИППА
- БОЛЬШЕ ВСЕГО ОН ЛЮБИТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ, КОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧИХАЮТ И КАШЛЯЮТ
- ИНОГДА ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ И ДВЕРНЫХ РУЧКАХ
- ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО, ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ И УБЕГАЕТ



ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ



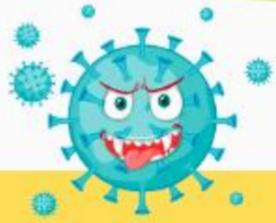
- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ





ПРО КОВИД-19

КОВИД-19 — ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ. ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



КАК ОН ЖИВЕТ?

ЕГО ДОМ - ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА: ЗДЕСЬ ОН РАЗМНОЖАЕТСЯ И ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ
ЕГО ЦЕЛЬ - ПРОБРАТЬСЯ ВНУТРЬ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ЗАРАЖЕНИЕ
ГЛАЗА, НОС И РОТ- ДВЕРИ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ОН МОЖЕТ ВОЙТИ



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?



ВИРУС ПУТЕШЕСТВУЕТ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ ВОДЫ,
КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ ПРИ РАЗГОВОРЕ, КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ
ЕСЛИ ИХ ВДОХНУТЬ - МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ
ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ,
ДВЕРНЫХ РУЧКАХ, ИГРУШКАХ И ДРУГИХ ПОВЕРХНОСТЯХ
ЕСЛИ ИХ ПОТРОГАТЬ – МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ



КАК НЕ ПУСТИТЬ ВИРУС ВНУТРЬ?



ПЛАН ЗАЩИТЫ

- МОЙ РУКИ С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА И УЛИЦЫ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ ИЛИ ПЛАТКОМ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ДЕРЖИСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТЕХ, КТО ЧИХАЕТ ИЛИ КАШЛЯЕТ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ

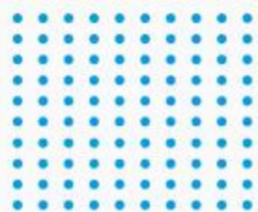


ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ УЖЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ

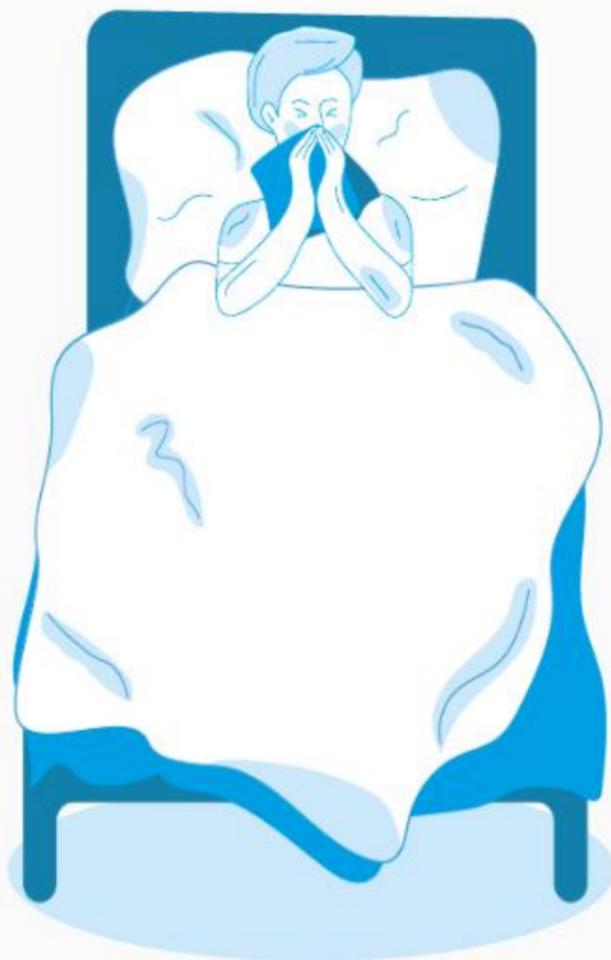


ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ

ЗАБОЛЕЛ



- ИЗБЕГАЙТЕ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМ
- ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ, ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИММУНИТЕТ...) И/ИЛИ ВЫ СТАРШЕ 65 ЛЕТ-ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УХОДА ЗА ЗАБОЛЕВШИМ
- И ЗАБОЛЕВШИЙ, И УХАЖИВАЮЩИЙ ЗА НИМ ЧЕЛОВЕК, ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ САМОЛЕЧЕНИЯ



COVID-19

- СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА
- ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ, НЕ МЕНЕЕ 2 x -3 x РАЗ В ДЕНЬ
- ОБРАБАТЫВАЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- НЕ ТРОГАЙТЕ СВОИ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ
- ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА

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, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

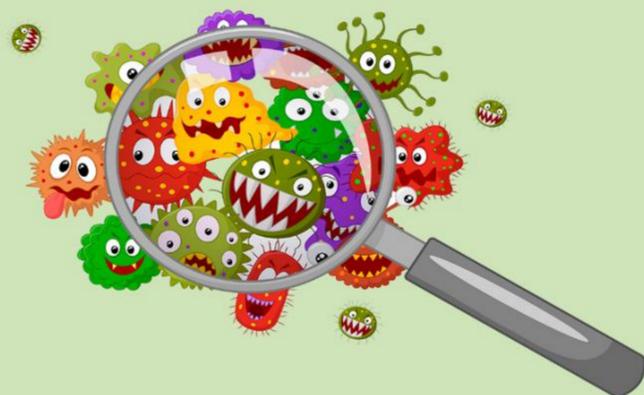


КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

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

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

НЕПРАВИЛЬНО



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ ВЛАЖНУЮ МАСКУ



ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО РОТ



НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ СВОБОДНО



ТРОГАТЬ ВНЕШНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ



СНИМАТЬ МАСКУ ПРИ РАЗГОВОРЕ



КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ ПОВТОРНО



ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСКИ



ПРОВЕРИТЬ МАСКУ НА НАЛИЧИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ



ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХ МАСКИ (ОН ТАМ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ФИКСАТОР ДЛЯ НОСА)



ЦВЕТНАЯ СТОРОНА МАСКИ - СНАРУЖИ, БЕЛАЯ - К ЛИЦУ



ЗАКРЕПИТЬ ПЕТЛИ ЗА УШАМИ



РАСПРАВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ, ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК

ПРАВИЛЬНО



УБЕДИТЬСЯ В ПЛОТНОМ ПРИЛЕГАНИИ ФИКСАТОРА К ПЕРЕНОСИЦЕ



ИЗБЕГАТЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ К НАДЕТОЙ МАСКЕ



СНИМАТЬ МАСКУ - ЗА УШНЫЕ ПЕТЛИ



СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫБРОСИТЬ МАСКУ В УРНУ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УПАКОВАВ В ПАКЕТ



ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ СНЯТИЯ МАСКИ

ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!

СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ 1,5 -2 МЕТРА И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ!



КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

1

СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

2

ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ

3

СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПЯТИТЕ ЕЁ В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

4

ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УТЮГОМ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

5

ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ

6

СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ

7

ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ

8

НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

9

НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:

- ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
- ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

1

СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ

2

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ

3

РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ

egon.rospotrebnadzor.ru





ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ

МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ САЛФЕТКАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ С 70% СОДЕРЖАНИЕМ ИЗОПРОПИЛОВОГО СПИРТА.

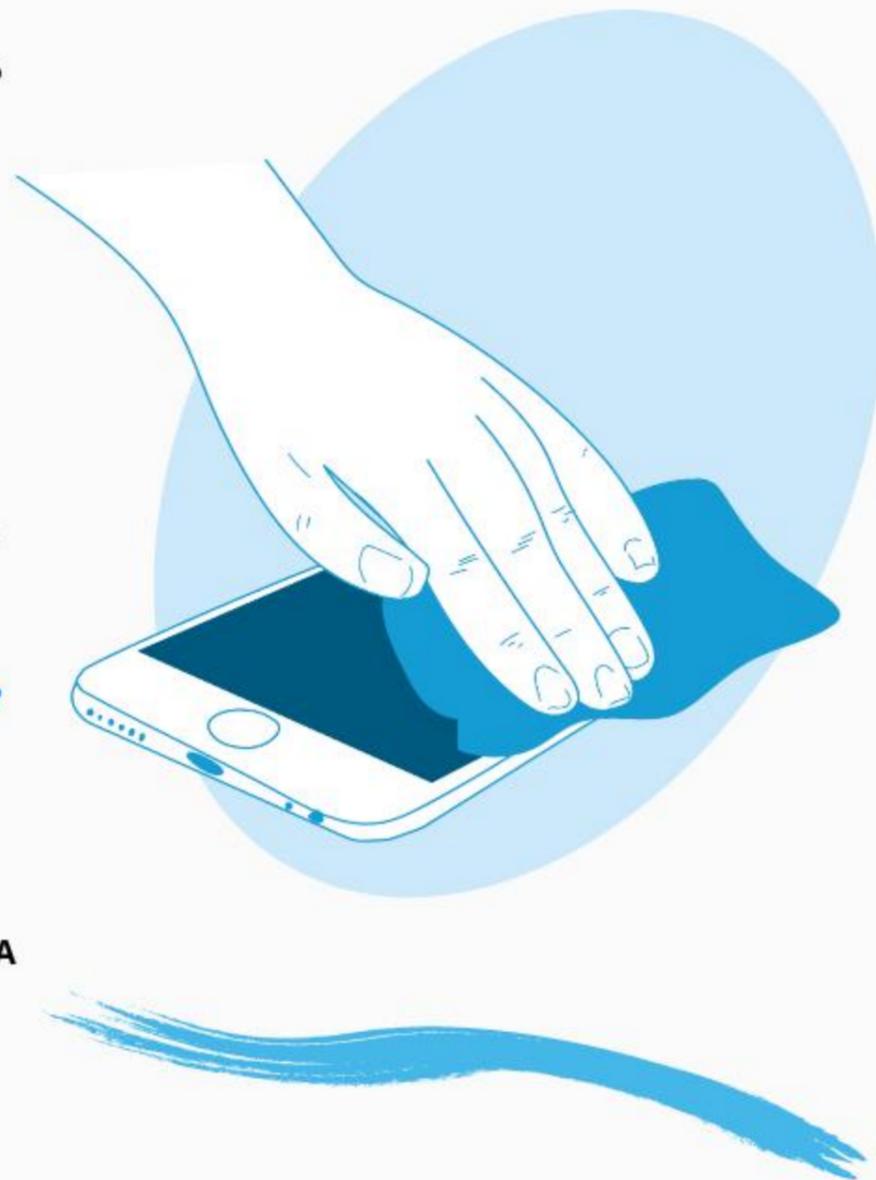
ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ СТЕРЕТЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА, ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОТИРАТЬ УСТРОЙСТВО

ВОЗЬМИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩУЮ САЛФЕТКУ И ТЩАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ ЭКРАН ТЕЛЕФОНА. СЛОЖИТЕ ЕЁ ТАК, ЧТОБЫ ГРЯЗНАЯ СТОРОНА НАХОДИЛАСЬ НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ, И ПРОТРИТЕ ТОРЦЫ И ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА. ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДВА РАЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧИСТЫХ САЛФЕТОК, ЧТОБЫ УБИТЬ ВСЕ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ НА ПОВЕРХНОСТИ УСТРОЙСТВА

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕЛЕФОН ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАН?

ЧИСТКУ УСТРОЙСТВА НУЖНО ПРОИЗВОДИТЬ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ. СОВЕТУЕМ ВСЕМ ПРОТИРАТЬ ТЕЛЕФОН ТРИ РАЗА В ДЕНЬ – ПОСЛЕ ПРИХОДА НА РАБОТУ, ДО ОБЕДА И ПОСЛЕ ПРИХОДА ДОМОЙ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ДЕРЖАТЬ СМАРТФОН ВСЕГДА В ЧИСТОМ СОСТОЯНИИ. ЕЩЁ ОДИН ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 – ОТКАЗ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНА. ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ ТРОГАТЬ ЕГО, ЭТО СВЕДЕТ К МИНИМАЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЕЛЕФОН БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО ЧИСТЫМ



COVID-19

КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ЧЕРЕЗ СМАРТФОН?

- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ РУК. ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ И ТУАЛЕТА ВСЕГДА НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД, ПОСЛЕ ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАСУХО ВЫТЕРЕТЬ ИХ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ ИЛИ ЖИДКОЕ СРЕДСТВО. ТАК ВСЕГДА МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ РУК ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ВЫМЫТЬ
- НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ. ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО И ЧЕХОЛ ТЕЛЕФОНА. ОБРАБАТЫВАТЬ СМАРТФОН ЛУЧШЕ ВСЕГО САЛФЕТКАМИ ИЛИ ГЕЛЕМ НА ОСНОВЕ СПИРТА

НЕ ДАВАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ДЕТЯМ! СИМПТОМЫ COVID-19 ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕТЕЙ НЕ ОЧЕНЬ ЯРКО ИЛИ ВООБЩЕ МОГУТ НИКАК НЕ ПРОЯВИТЬСЯ, А ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ВОЗРАСТЕ 60-70 ЛЕТ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ. ДА И ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ У ПОЖИЛЫХ В ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ

СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ ДЕЗИНФЕКЦИЕЙ СМАРТФОНА ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ, ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19. ГРЯЗНЫЕ СМАРТФОНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗАРАЗНЫ!



ОСТАНОВИМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19! КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД

COVID-19



В СЛУЧАЕ ЖАЛОБ (ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ, КАШЕЛЬ, НАСМОРК, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА) – СДАЙТЕ ТЕСТ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТ НЕ СТАНЕТ ИЗВЕСТЕН



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ, ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК НА ОСНОВЕ СПИРТА



КАШЛЯЙТЕ И ЧИХАЙТЕ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ САЛФЕТКУ, ЧТОБЫ ВЫСМОРКАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ВЫБРОСЬТЕ ЕЕ



НЕ ПОЖИМАЙТЕ РУКИ ПРИ ВСТРЕЧЕ И ПРОЩАНИИ



СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ ДРУГ С ДРУГОМ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ (2 ДЛИНЫ РУКИ)



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ НОСИТЕ МАСКУ



ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОДОЛЖАЙТЕ РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА



СОХРАНИТЬ КОНТРОЛЬ НАД НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, КОТОРОГО МЫ ДОСТИГЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ИЗ НАС БУДЕТ СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ****ЗАЩИТИ СЕБЯ**

ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И
КАШЛЕ

АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ

ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ
МАСКОЙ

ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ –
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ