

Превентивные меры

ДЕЙСТВИЯ	ДЕТАЛИ	ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО
МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ	Регулярно и тщательно мойте руки спиртосодержащим антисептиком или мылом с водой	Мытье рук с мылом или спиртосодержащим средством убивает вирусы, которые могут быть на ваших руках
ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ	Держите дистанцию как минимум в 1 метр между вами и другим человеком, который кашляет или чихает	Когда кто-то кашляет или чихает, он/она распространяет капельки жидкости из носа или рта, которые могут содержать вирус. Если вы находитесь слишком близко, вы можете вдохнуть эти капли, которые могут содержать COVID-19, если человек им заражен
ИЗБЕГАЙТЕ ПРИКОСНОВЕНИЙ К ГЛАЗАМ, РТУ И НОСУ	Руками вы дотрагиваетесь до многих поверхностей и таким образом можете подхватить вирус	Как только руки загрязняются, они могут перенести вирус в ваши глаза, нос и рот. Оттуда вирус попадет в ваше тело и вы можете заболеть

Превентивные меры

ДЕЙСТВИЯ	ДЕТАЛИ	ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО
СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ ДЫХАНИЯ	Удостоверьтесь, что вы и люди вокруг вас соблюдают гигиену дыхания. Это означает прикрывать нос и рот салфеткой или сгибом локтя (не ладонью!) когда вы чихаете или кашляете. После этого салфетку необходимо сразу выбросить.	Капельки слюны при чихании распространяют вирусы. Соблюдая гигиену дыхания, вы защищаете людей вокруг вас от вирусов, таких как простуда, грипп и COVID-19.
ЕСЛИ ВЫ ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ	Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома. Если у вас жар, кашель и затруднено дыхание, уведомьте медицинскую организацию и вызовите врача. Следуйте указаниям органов здравоохранения в вашем регионе. Уведомьте своего работодателя о вашем самочувствии.	Национальные и местные органы здравоохранения получают наиболее актуальную информации о ситуации в вашем регионе. Вызов врача позволит вашему провайдеру медицинских услуг быстро направить вас в соответствующую больницу и предоставить лечение. Это также защитит вас и поможет предотвратить распространение вирусов и других инфекций.
ПОЛУЧАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ И СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ ПРОФЕССИОНАЛОВ	Получайте всю свежую информацию о вирусе COVID-19. Следуйте советам вашего провайдера медицинских услуг, национальных и местных органов здравоохранения и вашего работодателя о том, как защитить себя и других людей от COVID-19.	Национальные и местные органы здравоохранения обладают самой актуальной информацией о распространении COVID-19 в вашем регионе и могут давать наиболее правильные рекомендации по защите здоровья людей.