



# При вирусных инфекциях гигиена на страже Вашего здоровья!

Благодаря следующим мерам Вы сможете защитить себя и других от инфекционных заболеваний, в том числе от коронавирусной инфекции.

## Основные рекомендации по гигиене:



### Соблюдайте дистанцию

По возможности держитесь на расстоянии минимум 1,5 метра от людей. Это правило действует особенно тогда, когда у них наблюдаются такие симптомы, как кашель, насморк или температура.



### Если Вы заболели, оставайтесь дома

Оставайтесь дома, если у Вас отмечаются такие симптомы респираторной инфекции, как кашель, насморк или температура. Ограничьте прямые контакты. При необходимости получите консультацию врача по телефону.



### Избегайте физического контакта

При приветствии и прощании откажитесь от рукопожатий или объятий.



### Следите за гигиеной при кашле и чихании

Чихайте или кашляйте в локтевой сгиб или носовой платок, который затем необходимо выбросить в мусорное ведро.



### Не прикасайтесь к лицу

Не трогайте руками рот, глаза или нос.



### Регулярно мойте руки в течение дня

Мойте руки водой с мылом минимум 20 секунд.



### В установленных случаях носите медицинскую маску

Оставайтесь в курсе актуальных распоряжений. Надевайте медицинскую маску в установленных случаях. Всегда надевайте маску, если у Вас есть признаки заболевания и Вам нужно покинуть дом, а также в случаях, когда невозможно соблюсти минимальное расстояние 1,5 метра.

