

- обязательно используйте маски и перчатки, ограничьте прикосновения к поручням, дверным ручкам и другим предметам общего пользования;

- предпочтительнее использовать безналичную оплату покупок (через карту или смартфон);

- рекомендуется всегда иметь с собой влажные салфетки, носовые платки, другие средства гигиены для срочной очистки рук при их загрязнении и отсутствии доступа к воде и мылу;

- мойте руки после посещения любых общественных мест, перед едой и приготовлением пищи; особое внимание следует уделить тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук; в общественных местах и вне дома можно использовать антисептические средства, содержащие изопропиловый или этиловый спирт;

- соблюдайте социальную дистанцию (не менее 1,5-2 метров) и респираторный этикет;

- не трогайте руками глаза, нос или рот; при кашле, чихании - обязательно прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать;

- после возвращения из мест массового скопления людей необходимо промыть или оросить носовые ходы изотоническим раствором соли, который можно приобрести в аптеке.

При недомогании оставайтесь дома и вызовите врача. Так можно свести к минимуму контакт с другими людьми, предотвратить развитие заболевания и его осложнений.



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИЕ



Прикрыть рот и нос салфеткой или сгибом локтя



Использованную салфетку выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных местах



Так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Ваш Роспотребнадзор