

Памятка по предупреждению коронавирусной инфекции

Необходимо соблюдать расстояние и этикет:

- прикрывайте рот и нос при кашле и чихании;
- избегайте тесного контакта людьми с симптомами ОРВИ. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных;

- носите медицинскую маску;
- старайтесь избегать поездок и посещений многолюдных мест, чтобы уменьшить риск заболевания.

Необходимо поддерживать чистоту рук и поверхностей;

- регулярно мыть руки, особенно перед едой и при посещении общественных мест;
- стараться не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час);

- быть особенно осторожным при нахождении в аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократить прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касаться лица;

- не есть еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы;

- избегать приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется;

- на работе регулярно очищать поверхности и устройства (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Вести ЗОЖ:

- относиться внимательно к тщательному приготовлению мяса, яиц;
- соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.