

Взаимозащита: я защищаю тебя, ты - меня

Смените установку:

**не «Как я могу защититься от ковид-19»,
а «Как сделать, чтобы ковид-19 не распространялся?»**

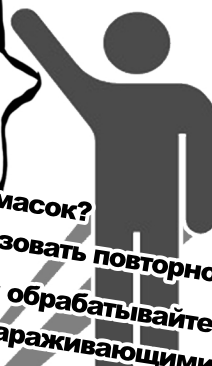
Исходите из того, что вы «бессимптомный больной»
Цель: не передать ковид-19

Хорошо спите,
хорошо питайтесь,
смейтесь побольше!!

Что нужно знать о вирусах

Вирусы передаются при кашле, через слюну и испарения, которые переносятся воздухом. Слюна и кашель влияют на тех, кто находится рядом. Но этого можно избежать, если человек с инфекцией будет в маске.

Не хватает масок?
Маски можно использовать повторно.
Стирайте и обрабатывайте
их обеззараживающими
средствами.



Проветривайте комнату, открывайте окна.

Старайтесь не дышать ртом – это повышает риск попадания вируса в легкие.



Не прикасайтесь к лицу, когда вы на улице.

Важно! На ваших руках огромное количество вирусов. Прикасаясь к лицу вы помогаете вирусам добраться до ваших глаз, рта и носа. Кстати, не ковыряйте в носу!

Если вы не дома, но вам обязательно нужно прикоснуться к лицу...

Обязательно помойте перед этим руки с мылом. Если такой возможности нет, протрите руки обеззараживающим средством, гигиеническими салфетками или влажным полотенцем.



Вернувшись домой...!

Первым делом вымойте руки с мылом. Если у вас есть обеззараживающие средства – протрите ими ручку двери. Примите душ или ванну.



Если вы с кем-то встречаетесь ...!

Во время встречи разговаривайте, надев маску. Во время совместной трапезы сосредоточьтесь на еде и избегайте разговоров. Можно поговорить и после еды, когда маска снова будет у вас на лице.

