

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



Не трогайте
лицо руками



Надевайте
маски



Не держитесь
за перила



Часто мойте
руки с мылом
не менее
40-60 секунд



Держитесь
на расстоянии
1 метра друг
от друга



Пользуйтесь
перчатками, стирайте
их или меняйте
регулярно



Избегайте
наличных денег,
оплачивайте
товары картой



Избегайте руко-
пожатий и объятий,
ограничьтесь
словесным
приветствием



Кашляйте или чихайте
в одноразовую салфетку
и сразу ее выбрасывайте.
В крайнем случае –
в локоть (не в кулак)



Открывайте двери
локтем, кнопки лифта
нажимайте кулаком
или через одноразо-
вую салфетку



Протирайте ручки
дверей, телефоны,
планшеты, ключи,
рабочие поверхности
спиртосодержащими
салфетками



При повышении
температуры, кашле
и других признаках
вирусной инфекции –
вызывайте врача
на дом!

103

Телефон для вызова
скорой помощи

Горячая линия

8 (495) 870-45-09



Задайте любые
вопросы о коронавирусе



Попросите
помощь



Поговорите с психологом,
чтобы снять страхи и опасения