

Как защититься от коронавируса: основные правила



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

- Мойте руки часто. Мытье с мылом удаляет вирусы.
- Когда нет возможности помыть руки с мылом, используйте спиртосодержащие или дезинфицирующие салфетки.
- Дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, моб.телефоны и др.).



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Соблюдайте дистанцию от других людей, не менее 1 метра. Не трогайте руками глаза, нос, рот.
- Надевайте маску, чтобы уменьшить риск заболевания.
- Прикрывайте рот и нос при кашле, чихании одноразовыми салфетками.
- Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест.



ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Соблюдайте здоровый режим дня.
- Полноценно отдыхайте.
- Потребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами.
- Будьте физически активны.



ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ ИЛИ РЕСПИРАТОРА

Используйте медицинские маски или респираторы для защиты органов дыхания, когда:

- посещаете места массового скопления людей, едете в общественном транспорте;
- ухаживаете за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- общаетесь с лицами, у которых признаки острой респираторной вирусной инфекции.



ПРАВИЛО 5. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Бесплатные вебинары по охране труда

Новая тема – каждый месяц. Эксперты-практики.

Онлайн-тесты и Электронные сертификаты Контур.Школы

[Зарегистрироваться и смотреть бесплатно](#)