

## Прививайтесь и соблюдайте правила гигиены



- Лучший способ защитить себя от новой коронавирусной инфекции — сделать прививку. Вакцинация бесплатна, записаться можно через кабинет на сайте Госуслуг или в поликлинике по месту жительства.
- Держите руки в чистоте — часто мойте их водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, после чего насухо вытирайте одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие дезинфицирующие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.
- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз невымытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
- Используйте маску при посещении публичных мест и при поездках в общественном транспорте. Помните, маску необходимо менять каждые два-три часа!
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульты, выключатели и дверные ручки). Для борьбы с вирусами лучшего всего использовать салфетки, спреи и гели на основе спирта.
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете. После использования их надо сразу утилизировать.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Часто проветривайте помещения, регулярно делайте влажную уборку.
- Приветствуйте друг друга, не касаясь. Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.
- Старайтесь соблюдать социальную дистанцию 1,5-2 метра.
- Если заболели не занимайтесь самолечением! Оставайтесь дома. Обязательно вызовите врача.