



7 основних запобіжних заходів для захисту від COVID-19



1. Регулярно обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте водою з милом.
2. Дотримуйте правил респіраторної гігієни: під час кашлю або чхання прикривайте рот і ніс серветкою чи згином ліктя. Серветку одразу викиньте в контейнер для сміття з кришкою, а руки обробіть так, як вказано в пункті 1.
3. Дотримуйте дистанції у громадських місцях. Тримайтеся від людей на відстані щонайменше 1 метр, особливо якщо в них кашель, нежить чи підвищена температура.
4. Не чіпайте руками очі, ніс і рот.
5. Не вживайте сирі продукти тваринного походження, а також ті, які не пройшли належну термічну обробку.
6. Якнайшвидше звертайтеся по медичну допомогу, якщо у вас підвищена температура, кашель та ускладнене дихання.
7. Залишайтеся вдома: самоізоляція — найдієвіший спосіб убезпечити себе та інших людей від інфікування.



Якщо маєте слабо виражені симптоми захворювання органів дихання, але не відвідували регіони поширення COVID-19, ретельно дотримуйте респіраторної гігієни, гігієни рук і залишайтеся вдома до одужання