Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

* Коронавирусная инфекция передается воздушно – капельным путем и через зараженные поверхности. В том числе через рукопожатия.
* Заражения можно избежать, если соблюдать простые правила.
* Прежде всего уделите внимание личной гигиене – чаще и тщательнее мойте руки с мылом, пользуйтесь антисептиками на спиртовой основе. Особенно после посещения общественных мест.
* Не прикасайтесь к лицу, глазам и волосам немытыми руками.
* Держитесь на расстоянии от людей, у которых есть признаки простудных заболеваний.
* Реже бывайте в людных местах. Не выезжайте за границу.
* Протирайте антибактериальными салфетками гаджеты, компьютерную технику и мебель на рабочем месте.
* Старайтесь не браться за поручни и перила. По возможности не прикасайтесь голыми руками к дверным ручкам, кнопкам в лифте.
* Чаще проветривайте помещение.
* Пейте больше жидкости.
* При первых признаках вирусной инфекции оставайтесь дома и вызовите врача.

**Памятка для снижения  риска заболевания коронавирусной инфекцией**

* + Часто обрабатывайте/мойте руки, используя  антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;
  + При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или  салфеткой  - сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;
  + Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
  + Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;
  + Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать  перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.