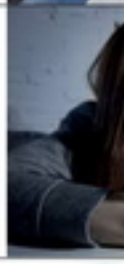
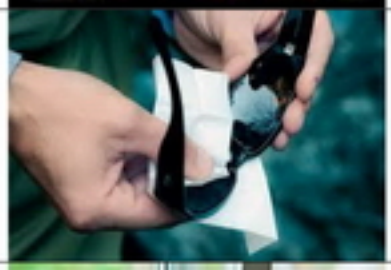
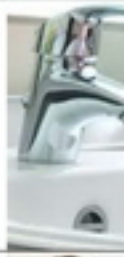
## Как не заболеть самому и не заразить других коронавирусом

Простые действия - сохраненные жизни. Каждый из нас может спасти себя и тех, кто рядом. Это ло

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Не выходите из дома без необходимости. Оставайтесь в помещении, особенно при наличии у вас хронического заболевания.** |  | **Соблюдайте безопасную дистанцию. Если необходимо выйти из дома, держитесь от людей на расстоянии не менее 2 метров, не делитесь своими вещами и не берите чужие.** |  |
| **При кашле или чихании прикрывайте нос и рот салфеткой или локтем, но не ладонью, иначе она превратится в биологическое оружие.** |  | **Не трогайте лицо грязными руками. Особенно на улице.** |  |
| **Протирайте влажными салфетками или антисептическими средствами предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, кошельки, телефоны и пр.)** |  | **Мойте руки как можно чаще и не меньше 20 секунд.** |  |
| **Чаще проветривайте помещение.** |  | **Чувствуете недомогание или затрудненное дыхание? Срочно обратитесь к врачу!** |  |