

Носите маску – спасайте жизни

Носите маску
Часто мойте руки
Соблюдайте безопасную дистанцию

Чтобы защитить себя и окружающих, пользуйтесь проверенной информацией о болезни и принимайте необходимые меры профилактики. Следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения.

Для предупреждения распространения COVID-19:

Соблюдайте правила гигиены рук. Часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком для рук.

Держитесь на безопасном расстоянии от чихающих или кашляющих людей.

Носите маску, когда находитесь в окружении других людей.

Не прикасайтесь руками к глазам, рту или носу.

При кашле или чихании прикрывайте рот и нос локтевым сгибом или платком.

Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома.

В случае повышения температуры, появления кашля и одышки обратитесь за медицинской помощью.

Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем быстрее вас направят к нужному врачу. Так вы защитите себя и предотвратите распространение вирусов и других инфекций.

Маски

Надев маску, вы сможете предотвратить передачу вируса от себя другим людям.

Одних только масок недостаточно для защиты от вируса COVID-19. Помимо использования масок также следует соблюдать безопасную дистанцию и правила гигиены рук. Следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения.