

## Меры защиты от инфекции

### Шаг 1 – Мойте руки

- используйте правильную процедуру мытья рук
- используйте мыло и воду. Если мыла и воды рядом нет, используйте антисептический гель для рук (спирт 60%+)
- держите при себе гель и салфетки

### Шаг 2 – Старайтесь не касаться лица

- Чтобы потрогать, потереть или почесать лицо, используйте салфетки

### Шаг 3 – Социальное дистанцирование

- Не подходите к другим людям ближе, чем на 2 метра
- Старайтесь избегать скоплений людей
- Не отдавайте другим свои личные вещи (например, бутылку с водой)
- Избегайте больных и людей в масках

### Шаг 4 – Очищайте сенсорные поверхности

- Сотовые телефоны и подобные им предметы разносят микробы
- Протирайте часто
- Держите наготове очищающий спрей и салфетки для протирания поверхностей и телефонов

### Шаг 5 – Поддерживайте своё здоровье / при болезни оставайтесь дома

- Выделяйте время на сон, упражнения, избегайте стресса
- Используйте маску только если вы больны, маска защищает других, а не вас
- Не ходите в больницу/поликлинику без крайней необходимости

**Капля профилактики может защитить вас, вашу семью и ваше сообщество**

## Защита от инфекции

Руководство по борьбе с коронавирусом

### Планирование на случай вспышки инфекции

- Поддерживайте разумные запасы воды еды, еды для домашних питомцев и запасы лекарств на экстренные нужды
- Планируйте помощь для людей из группы риска
- Создайте список контактов на случай экстренной необходимости – члены семьи, друзья, медицинские учреждения, работодатель и т.д.
- Определите общественные организации, которые могут обеспечивать вас информацией, медицинской помощью, поддержкой и другими ресурсами
- Держите под рукой рабочий термометр, противоотечные, отхаркивающие средства, анальгетики (ибупрофен)
- Запросите планы готовности работодателя (например, как действовать в случае болезни, возможность работы удалённо)
- Запланируйте действия по уходу за детьми на случай закрытия школ/детсадов
- Подготовьтесь к приостановке или прекращению работы общественного транспорта

**WKazarin.ru**

## Меры защиты от инфекции

### Шаг 1 – Мойте руки

- используйте правильную процедуру мытья рук
- используйте мыло и воду. Если мыла и воды рядом нет, используйте антисептический гель для рук (спирт 60%+)
- держите при себе гель и салфетки

### Шаг 2 – Старайтесь не касаться лица

- Чтобы потрогать, потереть или почесать лицо, используйте салфетки

### Шаг 3 – Социальное дистанцирование

- Не подходите к другим людям ближе, чем на 2 метра
- Старайтесь избегать скоплений людей
- Не отдавайте другим свои личные вещи (например, бутылку с водой)
- Избегайте больных и людей в масках

### Шаг 4 – Очищайте сенсорные поверхности

- Сотовые телефоны и подобные им предметы разносят микробы
- Протирайте часто
- Держите наготове очищающий спрей и салфетки для протирания поверхностей и телефонов

### Шаг 5 – Поддерживайте своё здоровье / при болезни оставайтесь дома

- Выделяйте время на сон, упражнения, избегайте стресса
- Используйте маску только если вы больны, маска защищает других, а не вас
- Не ходите в больницу/поликлинику без крайней необходимости

**Капля профилактики может защитить вас, вашу семью и ваше сообщество**

## Защита от инфекции

Руководство по борьбе с коронавирусом

### Планирование на случай вспышки инфекции

- Поддерживайте разумные запасы воды еды, еды для домашних питомцев и запасы лекарств на экстренные нужды
- Планируйте помощь для людей из группы риска
- Создайте список контактов на случай экстренной необходимости – члены семьи, друзья, медицинские учреждения, работодатель и т.д.
- Определите общественные организации, которые могут обеспечивать вас информацией, медицинской помощью, поддержкой и другими ресурсами
- Держите под рукой рабочий термометр, противоотечные, отхаркивающие средства, анальгетики (ибупрофен)
- Запросите планы готовности работодателя (например, как действовать в случае болезни, возможность работы удалённо)
- Запланируйте действия по уходу за детьми на случай закрытия школ/детсадов
- Подготовьтесь к приостановке или прекращению работы общественного транспорта

**WKazarin.ru**