



COVID-19

Накануне долгих новогодних каникул хотим лишний раз напомнить о профилактических мерах, которых стоит придерживаться, чтобы обезопасить себя и своих близких от вируса COVID-19, который продолжает уносить жизни людей. Рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения:

- Сделайте прививку.
- Соблюдайте социальную дистанцию. Не приближайтесь к окружающим ближе, чем на 1 метр, даже если у них нет видимых симптомов заболевания, поскольку люди могут являться бессимптомными носителями вируса.
- Носите маску. Следует носить хорошо подогнанную трехслойную маску, особенно при невозможности соблюдения дистанции или при выходе из дома. Вымойте руки, прежде чем надеть или снять маску.
- Избегайте людных мест, плохо вентилируемых внутренних помещений и длительных контактов. Проводите больше времени вне дома.
- Вентиляция имеет большое значение. Находясь в помещении, открывайте окна, чтобы увеличить объем воздуха, поступающего снаружи.
- Старайтесь не касаться поверхностей, особенно в общественных местах или медицинских учреждениях, поскольку к ним могли прикасаться лица, инфицированные COVID-19. Регулярно протирайте поверхности стандартными дезинфицирующими средствами.
- Чаще мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртовым раствором. По возможности носите с собой флакон с таким раствором и часто используйте его.
- При чихании и кашле прикрывайтесь локтем или салфеткой и сразу же выбрасывайте использованные салфетки. Затем мойте руки или протирайте их спиртовым раствором.