

5 советов по безопасности коронавируса (COVID-19)



Оставайтесь в помещении



Отдыхайте на свежем воздухе вдали от суеты



Держитесь на расстоянии не менее 2 метров друг от друга



Выгуливайте собаку



Что делать: лежать в постели



Что делать: смотреть телевизор



Не пользуйтесь общественным транспортом

ИЗБЕГАЙТЕ ТОЛПЫ

КОГДА:

- ✓ Если вы чувствуете себя больным
- ✓ Если вы чувствуете себя здоровым
- ✓ До окончания эпидемии в вашем районе

КАК:

- ✓ "Толпа" это любая большая группа людей
- ✓ "Большая группа" означает, что вы не можете находиться в 2 метрах друг от друга
- ✓ Избегайте рукопожатий
- ✓ Важно, даже если вы здоровые!

ОСТАНЬТЕСЬ ДОМА ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕТЕ

КОГДА:

- ✓ Температура
- ✓ Кашель
- ✓ Отдышка (затрудненное дыхание)

КАК:

- ✓ Оставайтесь дома, пока врач не даст разрешение, даже если симптомы прошли
- ✓ Позвоните врачу, прежде чем обращаться за помощью
- ✓ Избегайте общественные места, школу или работу
- ✓ Не пользуйтесь общественным транспортом, такси, или маршруткой
- ✓ Наденьте маску если надо выйти



Дверные ручки



Краны



Ручки для унитаза и сиденья



выключатели



столешницы и столы



телефоны и пульты для телевизоров



Салфеткой или платком



Рукавом или локтем

МОЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРЫЕ ВЫ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТЕ

КОГДА:

- ✓ Раз в день
- ✓ После интенсивного использования
- ✓ Когда пользовался тот кто болеет

КАК:

- ✓ Можно использовать воду с мылом
- ✓ спирт для чистки (минимум 70%)
- ✓ домашний отбеливатель, разведенный 4 чайные ложки (20 мл) на 950 мл

ПРИКРЫВАЙТЕСЬ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ

КОГДА:

- ✓ Если вы болеете
- ✓ Если у вас аллергия
- ✓ Если вы переперчили при готовке

КАК:

- ✓ Выбросьте использованные салфетки в мусор
- ✓ Сразу же помойте руки

20 СЕКУНД



МОЙТЕ РУКИ ЧАСТО

КОГДА:

- ✓ При входе в помещение
- ✓ Приходя домой
- ✓ Используя уборную
- ✓ Присутствуя в толпе
- ✓ При кашле и чихание
- ✓ Пользуясь общественным транспортом, такси, маршруткой, или поездом/ метро
- ✓ Перед едой или приготовлением пищи

КАК:

- ✓ мыло с водой это лучший способ
- ✓ дезинфицирующее средство для рук это нормально
- ✓ Обе стороны рук
- ✓ Под ногтями
- ✓ Между пальцами
- ✓ Не забудьте большие пальцы
- ✓ Вытрите насухо

Переведено:
@mkeschner8
@LianFolger

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

