



HILFSWERK

МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ ОТ КОРОНАВИРУСА



Регулярно мойте руки

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство (не менее 30 секунд).



Сохраняйте дистанцию

Убедитесь, что расстояние между вами и другими людьми составляет не менее одного метра.



Избегайте контакта

Воздержитесь от рукопожатий, объятий и поцелуев во время приветствия



Сократите личные контакты

Избегайте контактов с группами риска (60+ или больными людьми, людьми с хроническими заболеваниями и беременными женщинами) и в целом, ограничьте свои социальные контакты.



Не прикасайтесь к своему лицу

Прикосновения к глазам, носу или рту может помочь вирусам попасть с рук на ваше лицо



Соблюдайте гигиену при дыхании

При кашле или чихании прикрывайте рот сгибом локтя или носовым платком, который необходимо немедленно выбросить



В случае заболевания

Если у вас поднялась температура, появился кашель и/или насморк или какие-либо другие симптомы, очень важно, чтобы вы оставались дома.



Если у вас есть гриппоподобные симптомы (например, кашель, лихорадка, проблемы с дыханием) И вы находились в зоне риска или имели контакт с подтвержденным случаем в течение 14 дней до появления симптомов, пожалуйста, свяжитесь с компетентными органами!