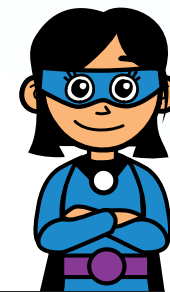


Найкращий спосіб захистити себе від коронавірусної інфекції (Covid-19)



Часто мийте руки!

Ретельно **вимийте** руки милом і водою або продезінфікуйте руки **спиртовмісними засобами**, навіть якщо вони не здаються вам брудними. Мийте руки **перед** їжею або перекусом, або щоразу після того як **ви торкнулися** предмета, якого раніше торкалися інші особи (наприклад, дверної ручки). Мило та дезінфікуючі засоби на основі спирту **вбивають віруси**.



Захищай тих, хто поруч з тобою! Прикрий ніс і рот, коли тебе оточують люди.

Вдягай маску, щоб захистити себе та оточуючих від інфекції. Чхайте і кашляйте у **паперову серветку**, а потім відразу викиньте її в закритий контейнер і **ретельно вимийте руки**.



Не торкайтеся обличчя, якщо не вимили та не продезінфікували руки!

Вірус може потрапити в організм **через очі**, ніс або рот, тому важливо **не торкатися свого обличчя**, якщо руки не **вимиті або не продезінфіковані належним чином**.



Дотримуйтеся дистанції не менше 1 м один від одного.

Інфіковані люди, у яких немає ніяких симптомів (кашель, чхання), **можуть передати вірус** здоровим людям.



Якщо ви почуваетесь погано, повідомте про це якомога швидше, аби отримати медичну допомогу.

Ви **відчуваєте лихоманку або дискомфорт**? У вас **болить горло**, ви **кашляєте** або вам **важко дихати**? Негайно подзвоніть своєму сімейному лікарю.