



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



БЕСКОНТАКТНОЕ ПРИВЕТСТВИЕ

Разработайте и предложите друзьям и коллегам использовать приветствие, исключая физический контакт. Это может быть кивок головой, поклон, взмах рукой или даже соприкосновение обувными ногами.



ПРОВОДИТЕ УБОРКУ И ПРОВЕТРИВАНИЕ

Проводите влажную уборку помещений ежедневно. Особенно важно обработать предметы, которых часто касаются люди — дверные ручки, выключатели, кнопки общих приборов. Обеспечьте сквозное проветривание помещения.



НЕ ДЕЛИТЕСЬ ЛИЧНЫМИ ВЕЩАМИ

Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой. Не ешьте еду из общих упаковок (орешки, чипсы и т.п.), если другие люди дотрагивались до нее руками. Предметы личной гигиены — зубная щетка, полотенце — не должны соприкасаться с такими же предметами других людей.



ОБЪЯСНИТЕ ЭТО ДЕТЯМ

Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАДЕЖНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

Чтобы узнать о ситуации с распространением коронавируса, пользуйтесь официальными сайтами органов власти или СМИ. Они несут ответственность за публикации. Посты в социальных сетях, голосовые сообщения, отражают личное мнение того, кто их опубликовал. Это не источник объективной информации.



РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ПРОВЕРЕННЫЕ ДАННЫЕ

Прежде чем нажать кнопку «поделиться» удостоверьтесь, что вы доверяете этому источнику также, как себе. Подумайте, зачем вы делитесь информацией и какому выводу или действию это может привести.



НЕ ТЕРЯЙТЕ ГОЛОВЫ ИЗ-ЗА НОВОСТЕЙ

Если вы увидели новость о дефиците медицинских масок — не спешите покупать их у спекулянтов. Спокойно решите для себя, какие меры профилактики и защиты вы будете применять.

Публикации о пустых полках в магазинах тоже требуют трезвой оценки. Дефицита товаров длительного хранения нет.



БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ

В сложившихся условиях эмоциональный стресс может привести к истощению организма и снижению иммунитета. Взаимная вежливость и уважение к себе и другим, определяют залог успеха в общей борьбе с коронавирусом.