

Як себе захистити від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто
впродовж 20 сек
чи обробляйте
антисептичними
засобами



Правила етикету

Під час кашлю та
чхання прикривайте
рот і ніс серветкою
або згином ліктя.
Мийте після цього руки



Носіть маску правильно

Медичну маску
варто надягати
кольоровою
стороною назовні



Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.
Тримайте дистанцію на
відстані метра від інших
людей, зокрема тих,
хто кашляє та чхає



Дезінфікуйте особисті речі

телефони,
комп'ютери, столи,
окуляри, сумки,
дверні ручки тощо



Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся
брудними руками
своїх очей, носа
та рота



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте
сире м'ясо, м'ясні
субпродукти
та яйця



Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування,
здоровий сон, фізичні
вправи та водний
баланс організму



Детальна інформація на [covid19.com.ua](https://www.covid19.com.ua)

Довідкова інформація за телефонами:

Урядова гаряча лінія 1545

Міністерство охорони здоров'я 0-800-505-201