

## Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

- воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
- не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта;
- избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);
- мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми;
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;
- ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
- используйте средства защиты органов дыхания (маски);
- соблюдайте дистанцию от других граждан – не менее 2 метров, прежде всего, в общественных местах и общественном транспорте;
- если почувствовали недомогание, то не ходите в поликлинику – [вызывайте врача на дом](#).

Только соблюдая все меры предосторожности, вы можете защитить себя и своих близких от риска заражения коронавирусной инфекцией.

**Берегите себя и своих родных!**