



Как защитить себя от ВИРУСА

Объявленная пандемия требует от всех и каждого неукоснительного соблюдения правил поведения в сложившейся эпидемиологической обстановке.

Covid-19 передается воздушно-капельным путем, как многие простудные и вирусные заболевания. Чтобы предохранить себя от заражения, нужно:

- избегать большого скопления людей;
- пользоваться общественным **транспортом** только по необходимости;
- реже ходить в **магазины**, покупать продукты впрок;
- отказаться на время пандемии от посещения культурно-массовых мероприятий;
- при общении с людьми соблюдать дистанцию не менее одного метра;
- по возможности большую часть времени проводить дома, работать дистанционно;
- исключить туры за границу, сократить **поездки** по стране.

В период пандемии повышенное внимание уделяйте личной гигиене:

- тщательно мойте руки с мылом, не менее тридцати секунд;
- забудьте на время про рукопожатия, объятия и поцелуи;
- держите руки подальше от глаз, рта и носа;
- рассчитывайтесь не наличными средствами, а картой;
- проветривайте помещение, чаще делайте влажную уборку в доме;
- пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Для поддержания иммунитета необходимо избегать стрессовых ситуаций, повысить физическую активность, правильно питаться, пить много жидкости, полноценно высыпаться.