

## 5 ПРАВИЛО что делать, если заболел?

Оставайтесь дома и вызовите врача.  
**Как поступить, если в семье есть  
заболевший?**

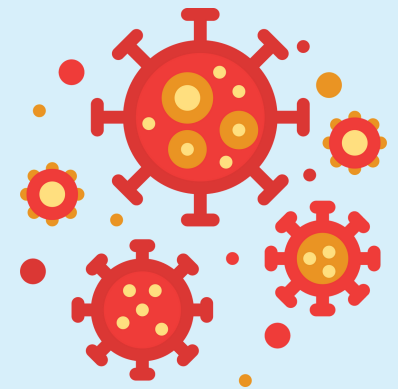
Пригласите доктора и по возможности поместите больного в отдельную комнату. Если это невозможно, при общении соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, осуществляя уборку, используйте дезинфицирующие моющие средства и обработайте ими контактные поверхности. Ухаживая за больным, надевайте маску.



# Основные правила профилактики инфекции COVID-19

*правила носят  
рекомендательный характер,  
однако их соблюдение  
позволит сохранить жизнь  
вам и вашим близким!*



## 1 ПРАВИЛО соблюдайте гигиену рук

Мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности это сделать, воспользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками и протрите руки



## 2 ПРАВИЛО соблюдайте социальное дистанцирование и респираторный этикет



Вирусы передаются от больного человека здоровому воздушно-капельным путем при чихании или кашле, поэтому соблюдайте расстояние не менее 1,5 м друг от друга. Не трогайте руками глаза, нос или рот. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфетками, выбрасывайте их после использования. Избегайте посещения многолюдных мест

## 3 ПРАВИЛО пользуйтесь медицинской маской



Медицинские маски используют для защиты органов дыхания:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ);
- при уходе за больными ОРВИ;
- при общении с лицами с признаками ОРВИ;
- при рисках инфицирования другими ОРВИ

## 4 ПРАВИЛО ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня, включая полноценный сон, употребляйте пищевых продуктов, богатые белками, витаминами и минеральными веществами, будьте физически активны

