

Советы по профилактике заболевания коронавирусом

- Избегать посещения людных мест.
- Воздерживаться от поцелуев, объятий, рукопожатий.
- Соблюдать правила личной гигиены и мыть руки водой с мылом как можно чаще.
- Не трогать лицо, глаза и рот грязными руками.
- Делать промывания носа, регулярно полоскать горло, избегать обезвоживания организма и пересыхания слизистых: вирус внедряется в организм человека через слизистую носа или орофарингеальную зону (область корня языка).
- Укреплять иммунитет.
- Носить маски в общественных местах и транспорте (они не защищают от вируса, но снижают риск заражения окружающих, если вы уже заболели).
- Максимально часто проводить проветривание и влажную уборку помещений.

***Будьте осторожны!
Берегите себя и свое здоровье!***

