

Как защитить себя от



Следите за чистотой своих
Рук – мойте их с мылом
(лучше с антибактериальным
эффектом) после посещения общественных мест, прихода домой с
улицы, а при отсутствии такой возможности тщательно
обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательно
на спиртовой основе.

**Не используйте чужие средства личной гигиены (к
примеру зубные щетки, полотенца и т.д.)**

Мойте руки перед приемом пищи.

Мойте овощи и фрукты перед приемом.



Не трогайте грязными руками

нос, губы, глаза и другие части лица избегайте
рукопожатий и объятий.

Избегайте объятий и рукопожатий.



При появлении кашля, чиханья, насморка



используйте для прикрытия ротовой и носовой полости
одноразовые салфетки, которые после отхождения микрокапелек
сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком.
В случае появления сухого кашля, лихорадки, затрудненного
дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых
респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости
обратитесь в медицинское учреждение за помощью. При этом, не
забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и
после чего у Вас появились эти симптомы. Сообщите своему
работодателю о сложившейся ситуации.

Не занимайтесь самолечением!!!

Старайтесь держать дистанцию от людей — на расстояние до 1,5-2 метров, в общественных местах обращайте внимание на разменную полосу/линию.



Избегайте места повышенного скопления людей и массовые мероприятия

В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с другими людьми (особенно больными) НОСИТЕ МЕДИЦИНСКИЕ/ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ



ВНИМАНИЕ!!!



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При выезде на вахту, возьмите с собой маски, используйте их по назначению, старайтесь избегать мест с большим скоплением людей. Рекомендуем брать с собой средства личной гигиены. После посещения общественного туалета используйте мыло или спиртовой дезинфектор, руки рекомендовано сушить автоматической сушилкой для рук без касания или одноразовые салфетки. При возможности, при касании поверхностей в общественных местах, а так же выборе продуктов питания в магазине используйте перчатки.