



STOP CORONAVIRUS

ЭТИ ПРОСТЫЕ, **НО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА**
ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ:



МОЙ РУКИ С МЫЛОМ НЕ МЕНЕЕ 20 СЕКУНД ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙ ИХ СПИРТСОДЕРЖАЩИМ АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ РУК.



ДЕРЖИСЬ НА БЕЗОПАСНОМ РАССТОЯНИИ ОТ ЧИХАЮЩИХ ИЛИ КАШЛЯЮЩИХ ЛЮДЕЙ



НАДЕВАЙ МАСКУ, КОГДА НАХОДИШЬСЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



НЕ ПРИКАСАЙСЯ РУКАМИ К ГЛАЗАМ, РТУ И НОСУ



ПОЛЬЗУЙСЯ ТОЛЬКО ЛИЧНОЙ ПОСУДОЙ И СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ



ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЕ НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В 2 ЧАСА И ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗУЙ УВЛАЖНИТЕЛЬ



ПРОВОДИ НА СОЛНЦЕ НЕ МЕНЕЕ 15 МИНУТ В ДЕНЬ И ПЕЙ БОЛЬШЕ ВОДЫ



ОТДЫХАЙ И СПИ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ



ЕШЬ БОЛЬШЕ ЩЕЛОЧНОЙ ПИЩИ (ЧЕСНОК, АВОКАДО, БАНАНЫ, АПЕЛЬСИНЫ, ЛИМОН, АНАНАС)



ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ ПРИЗНАКИ ВИРУСА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ