

ЯК ЗУПИНИТИ КОРОНАВІРУС



Що ПОТРІБНО робити



Часто мийте
руки теплою
водою
з милом

min
20с

Обробляйте
руки та поверхні
дезінфекційними
засобами

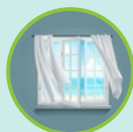


min
60%
спирту



При кашлі та чханні
прикривайте рот і ніс
одноразовою серветкою
або згином ліктя
(але не долонею!)

Пийте достатньо
води та збалансовано
харчуйтеся



Провітрюйте
та зволожуйте
приміщення



Чого НЕ МОЖНА робити

Уникайте близького
контакту з тими,
хто має гарячку
або кашель



Не торкайтеся
очей, носа та рота
немитими руками

Уникайте
незахищеного
контакту з дикими
та свійськими
тваринами



Не вживайте напівсиру їжу
тваринного походження.
Не використовуйте одну
розробну дощечку та ніж
для м'яса й інших продуктів

Не нехтуйте
повноцінним
сном



ЯКЩО ВІДЧУЛИ ТАКІ СИМПТОМИ



Гарячка



Кашель



Ускладнене дихання

повідомте керівника, зверніться до лікаря