

Як вберегтися від інфекції



Для упередження ситуації стрімкого розповсюдження коронавірусу слід з розумінням та відповідальністю поставитися до обмежувальних заходів й дотримуватися елементарних рекомендацій.

Зокрема:

- **Обмежте соціальні контакти.** За можливості, залишайтеся вдома і не виїжджайте в місто.
- **Дотримуйтеся правил особистої гігієни.** Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд. Користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%. Уникайте дотиків до свого обличчя. Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота.
- **Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ.** З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція – 1,5 метра.
- **Термічно обробляйте продукти.**

Провітрюйте та зволожуйте приміщення, у якому перебуваєте.

- **Захворів – сиди вдома.** Це перше правило, яким має керуватися кожен, хто відчув симптоми захворювання.

При проявах симптомів захворювання – повідомте свого сімейного лікаря телефоном. Щоденно будьте на зв'язку з сімейним лікарем та

дотримуйтеся його рекомендацій. Не відмовляйтеся від госпіталізації, якщо лікар вбачає таку необхідність.

Детальніше: <https://bit.ly/2J8uKvD>

2020-03-22

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів