

Як знизити ризик зараження коронавірусом



не чіпайте ніс, рот, очі, підборіддя руками



не вживайте сире м'ясо без термічної обробки



мийте руки від 20 до 40 секунд



забезпечуйте зволоження слизових оболонок



полоскайте горло і промивайте ніс сольовим розчином



зберігайте дистанцію 1-1.5 м між людьми



не здоровайтесь за руку з людьми при зустрічі



чхете - закрийте рот згином ліктя чи серветкою



при захворюванні залишатися вдома поки не одужаєте



провітрюйте кімнату. з вулиці вірус не залетить



вода і повноцінне харчування, 7-8 годин сну