

## **Профилактика формирования навыков санитарно-эпидемиологической безопасности**

Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:



- 1. Регулярно мойте руки**
- 2. Соблюдайте дистанцию в общественных местах**
- 3. По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот**
- 4. Соблюдайте правила респираторной гигиены**

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

- 5. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью**