

Как не заразиться вирусной инфекцией

В детском саду	В общественных местах
Вымойте, придя с улицы, руки и лицо с мылом, промойте нос солевым раствором	Не прикасайтесь голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям
Мойте руки перед едой, после туалета	Не прикасайтесь к глазам, рту, носу, грязными руками или в перчатках
Мойте руки после кашля, чихания, сморкания	Для очистки рук используйте дезинфицирующие средства на спиртовой основе или одноразовые салфетки
Пользуйтесь только жидким мылом. Мойте руки не менее 60 секунд	Надевайте одноразовую медицинскую маску. Меняйте маску на новую каждые 2–3 часа, повторно маску не используйте
Протирайте мобильные телефоны, поверхности столов и стульев как можно чаще	Соберите длинные волосы в хвост
Проветривайте помещения как можно чаще	Уходите подальше от людей, которые кашляют или чихают
Уберите полотенца и салфетки общего пользования	Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия