

## **ВОЗ рекомендует простые и эффективные способы защиты от коронавируса:**

1. тщательно мыть руки;
2. мыть руки необходимо после улицы, посещения общественных мест, поездок в общественном транспорте и т. д. Делать это нужно тщательно и с мылом не менее 20 секунд. Если возможности вымыть руки нет, можно воспользоваться антибактериальным гелем или салфетками;
3. не трогать лицо и волосы;
4. не рекомендуется трогать руками нос, рот, глаза и волосы, чтобы не допустить попадания бактерий на слизистые;
5. правильно чихать и кашлять;
6. чихать и кашлять нужно в бумажную салфетку, а затем сразу же ее выбросить. Если салфетки не оказалось, можно сделать это в локтевой сгиб, после чего обязательно вымыть руки;
7. проветривать помещения и поддерживать влажность воздуха;
8. вирусы размножаются гораздо быстрее в застоявшемся воздухе, поэтому необходимо регулярно проветривать помещения, мыть полы и убирать пыль. Предотвратить распространение бактерий поможет поддержание нормальной влажности воздуха;
9. использовать маски правильно;
10. медицинские маски нужно применять тем, кто уже болеет вирусной инфекцией, чтобы уменьшить распространение вируса. Надевать маску нужно чистыми руками и не прикасаться к ней во время ношения. Сменить ее стоит, как только она загрязнится или станет влажной. После этого обязательно вымыть руки.