



Что нужно делать, чтобы не заразиться?

Министерство здравоохранения
Астраханской области

Избегайте поездок в страны, где регистрируются случаи новой коронавирусной инфекции;
Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);



Избегайте мест массового скопления людей.



- ✓ Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки.
- ✓ Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой.
- ✓ По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- ✓ Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.



Что нужно делать, чтобы не заразить окружающих?



При появлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача. Минимизируйте контакты с другими людьми.



Используйте одноразовую медицинскую маску. Если нет маски, при кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым платком или салфеткой. При невозможности – прикрывайте рот областью локтевого сгиба.



Не прикрывайте рот кистями рук при кашле и чихании, так как это способствует распространению вируса. При невозможности – немедленно вымойте руки с мылом или тщательно протрите их одноразовыми спиртовыми салфетками или увлажняющими гигиеническими салфетками.

Использованные платки и салфетки выбрасывайте в мусорные баки.

Если вы вернулись в Астраханскую область из территорий неблагополучных по коронавирусу, позвоните на горячую линию 8 (800) 222 98 70 (круглосуточно), 33-18-18, 33-15-02 (в рабочее время).

Это важно !