

Правила личной безопасности в период самоизоляции

- Мыть руки с мылом несколько раз в день, полоскать рот и нос подсоленной водой с добавлением перекиси водорода;
- На улице и в транспорте носить перчатки, марлевую повязку;
- Не прикасаться перчатками и невымытыми руками к лицу, глазам;
- Избегать прямых контактов с людьми, у которых имеются признаки заболевания (частое чихание, кашель, слезотечение и т.д.) - не здороваться с ними за руку, не целоваться, не пить из общей посуды;
- Стараться придерживаться здорового питания, увеличив прием витаминов С, Е и антиоксидантов;
- Заниматься физкультурой, иметь полноценный сон;
- Не пить сырую воду; овощи и фрукты обливать кипятком;
- При уходе за больными членами семьи пользоваться респиратором и защитными кремами (руки, губы, ноздри);
- Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев при встречах;
- При малейших признаках заболевания надеть респиратор (чтобы не заразить близких), вызвать врача и сообщить родителям.

