

COVID-19: способы защитить себя и своих близких



ПОМОГАЙ

Поделитесь этой информацией с **пожилыми членами семьи, друзьями и соседями**. Они больше всех рискуют заболеть.



Проверьте,
нужна ли им помощь
в повседневных
делах, таких как
поход за продуктами



Рекомендуйте
им оставаться дома
и находиться вдали
от общественных
мест



Убедитесь,
что у них есть
запасы любых
необходимых
лекарств

ДЕЙСТВУЙ



Часто мойте руки и как можно
меньше прикасайтесь к лицу



Оставайтесь дома, если у вас
жар или кашель



Избегайте рукопожатий и
тесного контакта с людьми.
Придумайте новые способы
приветствовать своих близких



Чихая или кашляя,
прикрывайте рот рукой в
локтевом сгибе или салфеткой

COVID-19: способы защитить себя и своих близких



ИЗУЧАЙ



Изучайте информацию. **Не все,**
что вы слышите о коронавирусе,
может быть правдой



Следите за информацией из
надежных источников: местных
органов здравоохранения,
Всемирной организации
здравоохранения или местного
Красного Креста/Красного
Полумесяца