8 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. **Вакцинируйтесь,** прививка—самый эффективный способ профилактики инфекции;

2. **Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3. **Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. **Мойте руки** с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. **Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. **Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

8. **Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач-гигиенист (заведующий отдела) отдела общественного здоровья Дервоедова Е.В.