7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

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

2 Используйте одноразовую [медицинскую маску](https://gnicpm.ru/articles/paczientam-articles/pravila-nosheniya-masok.html) (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](https://gnicpm.ru/articles/paczientam-articles/o-dezinfekczii-mobilnyh-ustrojstv.html), 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)

Подготовлено на основе материалов Роспотребнадзора

