

Как защитить себя от инфекции

В январе ВОЗ зарегистрировала
новый вирус, его вспышку признали
чрезвычайной ситуацией

COVID-19
назвали новый
коронавирус

Меры профилактики

5

**Какие меры
предосторожности
помогут не заболеть**

правил профилактики

выделяет ВОЗ

Основные рекомендации ВОЗ для профилактики

Регулярно мойте руки

Не трогайте руками лицо

Соблюдайте респираторную гигиену

Держите дистанцию в людных местах

Обратитесь к врачу, если:

- повысилась температура
- начался кашель
- трудно дышать

Какие еще меры профилактики рекомендуют врачи

- Проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов.
- Не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении.
- Соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь, пейте витамины.

Сейчас нет лекарств
и вакцины от COVID-19.
Не верьте рекламе
и не тратьте деньги



РОСТРУД

Федеральная служба
по труду и занятости

Запишите номер горячей линии Роструда



8 800 707 8841

бесплатно по всей России

Роструд отвечает на вопросы
работников или работодателей
в связи с эпидситуацией в мире

**ВОЗ и партнеры
стараяются ликвидировать
вспышку COVID-19.
Ученые разрабатывают
лекарства и вакцину.
Не паникуйте!**