



# Защити себя и своих близких от коронавируса

Регулярно мой **руки** с **мылом** и **водой** не менее **20 сек.**



**Прикрывай рот** и **нос** салфеткой или локтем при **чихании** и **кашле**. Не трогай лицо грязными руками.



**Воздержись от близкого контакта** с людьми, у которых есть симптомы простуды. Соблюдай дистанцию 1,5- 2 метра.



Если у тебя температура, кашель и затрудненное дыхание, **немедленно обратись к врачу**. Если ты приехал из-за границы и у тебя есть симптомы - вызывай скорую!



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**



**УЗ "МОГИЛЕВСКИЙ  
ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ"**



## **ЗАЩИТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ КОРОНАВИРУСА!**



**РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ  
И ВОДОЙ НЕ МЕНЕЕ 20 СЕК.  
ОБРАБАТЫВАЙ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ  
НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ**



**ПРИКРЫВАЙ РОТ И НОС САЛФЕТКОЙ  
ИЛИ ЛОКТЕМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ.  
НЕ ТРОГАЙ ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ**



**ВОЗДЕРЖИСЬ ОТ БЛИЗКОГО КОНТАКТА  
С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ  
СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ. СОБЛЮДАЙ  
ДИСТАНЦИЮ 1,5 – 2 МЕТРА**



**ЕСЛИ У ТЕБЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ, СРОЧНО  
ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ**

**ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!  
ЭТО ПОВЫСИТ ЕСТЕСТВЕННУЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ  
ВАШЕГО ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ**