**Как не заразиться**

****         **Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.**

****         **После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.**

****         **Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу**

****         **Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.**

****         **Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.**

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

****         **Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.**

****         **Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.**

****         **Чаще проветривать помещения.**

****         **Не пользоваться общими полотенцами.**

**Как не заразить окружающих**

****         **Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).**

****         **Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.**

****         **При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.**

****         **Пользоваться только личной или одноразовой посудой.**

****         **Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.**

****         **Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.**