

# Защитите себя и окружающих от инфекции



## Мойте руки

Когда руки **явно загрязнены**, мойте их с мылом под проточной водой.

Когда руки **не загрязнены явно**, часто используйте антисептические спиртосодержащие средства или мойте руки с мылом и водой.



### Мойте руки

- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



При кашле и чихании **прикрывайте рот и нос** согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.



**Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки.**

После кашля или чихания и при уходе за больными **протирайте руки** антисептическими спиртосодержащими средствами или мойте руки водой с мылом.



## Защитите окружающих от инфекции



**Избегайте близких контактов с людьми**, если вы кашляете или если у вас высокая температура.



**Не плюйте на землю в общественных местах.**

При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания **как можно скорее обратитесь за медицинской помощью**. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу.