

12. Якщо ви кашляєте або чхаєте - носіть маску.

- Перед тим, як одягати маску, вимийте руки з милем або обробіть їх спиртовмісним розчином.
- Одягніть маску так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою.
- Не торкайтесь маски під час використання, в разі дотику, обробіть руки спиртовмісним розчином або вимийте їх з милем.
- Щойно маска матиме ознаки сирості, замініть її на нову, не використовуйте одноразової маски повторно.
- Безпечно знімайте маску, торкаючись її тільки ззаду(не торкайтесь передньої частини маски).
- Використану маску відразу викиньте в смітник.

13. Особам з температурою $37,5^{\circ}\text{C}$ необхідно залишатись вдома. Особам з температурою, вищою за $37,3^{\circ}\text{C}$ прийом жарознижуючих ліків таких, як парацетамол /ацетамінофен, ібупрофен або аспірин, може тільки замаскувати захворювання (інфікування). Не займайтеся самолікуванням! Негайно звертайтеся до лікаря!

ПАМЯТАЙТЕ:

Ці заходи можуть мати велике значення для збереження вашого здоров'я

1. Частіше провітрюйте приміщення. Доступ чистого повітря до робочого місця зберігає здоровіше дихання.

2. Регулярно мийте руки з мілким пратлом. Найкраще обробляти руки спиртовмісним способом. Але навіть якщо рук є вірус, мити рук є більш обробка спиртовмісним розчином з біс-логом.

3. Потримуйтесь дистанції. Беріться від людей, які хворі на коронавірусом. Із мінімальною дистанцією, якщо ви вимушено близько до них, дихайте в інші місця, які не відповідають за перенесення віруса. Якщо ви перенесете заразу, віддаєте її тільки тим, хто знає, що вони хворі на коронавірусом.

4. Не дотикуйте своє тіло, якщо ви не відомі з чистотою, і не дотикуйте руки до очей, носа чи рота, якщо неченний вірус з поширенням розповсюдився.

5. Підтримуйте звичай засипаного чіненя. Наприклад, якщо чинієте руки в серветку або чистому вітку, використану серветку відправте в контейнер для сміття. Це дозволяє зменшити поширення віруса. Інші приклади звичай: прикривати ніс або горло руками, якщо можуть потрапити на ваші руки, потім на предмети, які ви торкєтесь.

6. Уникніть контакту з потенційно зараженими індивідами чи рідинами тваринного походження.

7. Потримуйтесь звичайної практики в продуктівих магазинах, де продаються м'ясо, якщо продукти тваринного походження.

8. Не їжівайте вже скопічні продукти тваринного походження (м'ясо, птиця, рибу, яйця) до ті продукти, які не прошли належну термінну обробку.

9. Категорично уникайте будь – яких контактів з тваринами (Свіжими котами, собаками, стажеми, гризунами, кажанами).