

Как предотвратить распространение коронавируса, простуды, гриппа и других заболеваний

Совет 1

Всегда держите руки в чистоте, мойте их водой с мылом не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук на основе спирта.

Совет 2

Не трогайте лицо грязными руками.

Совет 3

Пользуйтесь салфеткой при кашле или чихании. Выбросите салфетку сразу же после использования. Если носового платка нет, чихайте или кашляйте в локтевой сгиб.

Совет 4

Поставьте прививку от гриппа, чтобы защитить себя от болезни.

Совет 5

Дезинфицируйте все поверхности и предметы, к которым часто прикасаетесь, особенно, мобильный телефон.