

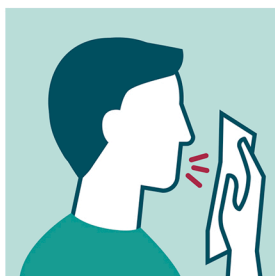


# Як себе захистити від вірусних інфекцій



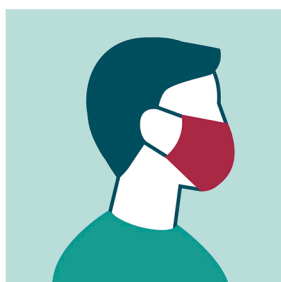
## Правила гігієни рук

Мийте руки часто  
впродовж 20 сек  
чи обробляйте  
антисептичними  
засобами



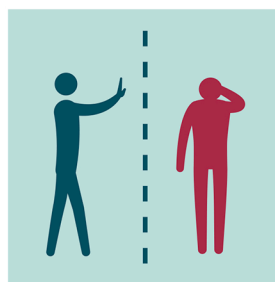
## Правила етикету

Під час кашлю та  
чхання прикривайте  
рот і ніс серветкою  
або згином ліктя.  
Мийте після цього руки



## Носіть маску правильно

Медичну маску  
варто надягати  
кольоровою  
стороною назвні



## Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.  
Тримайте дистанцію на  
відстані метра від інших  
людей, зокрема тих,  
хто кашляє та чхає



## Дезінфікуйте особисті речі

телефони,  
комп'ютери, столи,  
окуляри, сумки,  
дверні ручки тощо



## Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся  
брудними руками  
своїх очей, носа  
та рота



## Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте  
сире м'ясо, м'ясні  
субпродукти  
та яйця



## Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування,  
здоровий сон, фізичні  
вправи та водний  
баланс організму



## Детальна інформація на [covid19.com.ua](https://covid19.com.ua)

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до важкого гострого респіраторного синдрому. Хвороба, викликана новою коронавірусною інфекцією, називається COVID-19.