



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ КОРОНАВИРУСА

ДЛЯ РЕГИОНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОДНЫМИ РЕСУРСАМИ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ

ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О ВИРУСАХ

- 1 вирусы невозможно увидеть без микроскопа
- 2 инфицированные люди первое время чувствуют себя здоровыми, заражая других
- 3 вирусы разносятся с капельками слюны при кашле, чихании или общении



КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

- вдохнув эти вирусы
- если прикоснуться к глазам, носу или рту после соприкосновения с поверхностями и предметами, где могут быть вирусы
- при рукопожатиях и объятиях с заразившимися людьми
- при уходе за инфицированными людьми, если не соблюдать меры предосторожности
- при употреблении невымытых продуктов, а также полусырых или сырых мясных изделий



Памятка подготовлена в рамках проекта UzWaterAware, реализуемого РЭЦЦА при финансовой поддержке Европейского Союза. Содержание является исключительной ответственностью РЭЦЦА и не может быть использовано для отражения взглядов Европейского Союза.

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ
КАЖДЫЕ 4 ЧАСА МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
ПОД ЧИСТОЙ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ

**В РЕГИОНАХ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОДНЫМИ РЕСУРСАМИ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ
ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ**

СОЗДАВАЙТЕ БАРЬЕР

Пусть ваши руки остаются чистыми. Соприкасаясь с различными поверхностями и предметами в транспорте, магазинах, учреждениях и т.п. - обязательно используйте бумажные или влажные салфетки, перчатки. Затем аккуратно утилизируйте их.



ОГРАНИЧИВАЙТЕ КОНТАКТЫ

В общественных местах соблюдайте дистанцию, не здоровайтесь за руку. Временно не разрешайте детям посещать детские площадки



В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ НАДЕВАЙТЕ МАСКИ

Меняйте их каждые три часа. Многократные нужно стирать или, если вода совсем недоступна, опрыскивайте их с обеих сторон 70% спиртом или проглаживайте утюгом.



ОСВЕЖАЙТЕ ВОЗДУХ

Часто проветривайте комнаты, помещения, салоны автотранспорта



ЗАПАСИТЕСЬ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

Носите всегда с собой, а также держите дома, в рабочих помещениях, в салоне машины **АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ РАСТВОР**. Его можно приготовить в домашних условиях



РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
АНТИСЕПТИКА

1
литр