**Соблюдайте правила гигиены**

**Чтобы защитить себя от инфекции, в первую очередь следует соблюдать правила личной гигиены.**

* Держите руки в чистоте – часто мойте их водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, после чего насухо вытирайте одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.
* Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
* Используйте маску при посещении публичных мест и если пользуетесь общественным транспортом. Помните, маску необходимо менять каждые два-три часа!
* Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульты, выключатели и дверные ручки). Для борьбы с вирусами лучшего всего использовать салфетки и гели на основе спирта.
* Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете. После использования их надо сразу утилизировать.
* Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
* Часто проветривайте помещения, регулярно делайте влажную уборку.
* Приветствуйте друг друга, не касаясь. Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.
* Обрабатывайте продукты, которые приносите из магазина. Овощи и фрукты нужно помыть, а товары в упаковках промыть водой с мылом, либо обработать антибактериальными салфетками.

**Оставайтесь дома**

**Дальнейшее распространение инфекции и перспективы всей страны во многом сейчас зависят от нас с вами. Ничего сложного – просто соблюдайте режим самоизоляции, введенный в большинстве регионов России. Ответственное поведение поможет не только сохранить вам здоровье, но и остановить вирус.**

* Выходите из дома только по самым неотложным делам – в ближайший магазин или аптеку, для выноса мусора или выгула домашних животных.
* Постарайтесь максимально ограничить личные контакты, по возможности пользуйтесь услугами служб доставки товаров.
* Общайтесь с родственниками, друзьями и близкими по телефону или с помощью других средств связи.
* При необходимости передвигаться по городу используйте личный автомобиль или такси.
* При ухудшении самочувствия не занимайтесь самолечением, вызовите врача.

**Помогите старшим сохранять режим самоизоляции**

**Заразиться вирусом могут люди всех возрастов, и степень тяжести заболевания зависит от индивидуальных факторов. Однако в группе особого риска находятся люди старше 65 лет.**

Закажите своим родителям, бабушкам и дедушкам продукты и лекарства или привезите самостоятельно, но соблюдая все меры предосторожности и не контактируя с ними. Оставайтесь с близкими на связи, регулярно справляйтесь об их здоровье.

Помогите пожилым соседям вынести мусор или выгулять питомцев. Если у вас нет возможности позаботиться о старшем поколении лично, расскажите им о волонтерах, к которым можно обратиться за помощью на сайтах [Общероссийского народного фронта](https://onf.ru/koronavirus_help/) и [акции взаимопомощи «#мывместе»](https://xn--2020-f4dsa7cb5cl7h.xn--p1ai/)

**Почему важно соблюдать рекомендации?**

Остановить распространение коронавирусной инфекции – наша общая задача. И добиться этого можно только в том случае, если каждый будет соблюдать установленные правила и придерживаться рекомендаций.