**Инструкция по профилактике COVID-19**

1. Мойте руки часто и тщательно.

Используйте теплую воду и мыло и потирайте руки не менее 20 секунд. Мойте запястья, между пальцами и под ногтями.

Вы также можете использовать антибактериальное и противовирусное мыло. Используйте дезинфицирующее средство для рук, когда у вас нет возможности вымыть руки. Мойте руки несколько раз в день, особенно после касания чего-либо, включая телефон или ноутбук.

2. Не прикасайтесь к своему лицу.

SARS-CoV-2 может жить на твердых поверхностях до 72 часов. Вы можете получить вирус на руки, если дотронетесь до поверхности, такой как ручка двери, ручка газового насоса или мобильный телефон.

Старайтесь не касаться какой-либо части лица или головы, включая рот, нос и глаза. Также не грызите ногти. Это может дать SARS-CoV-2 шанс перейти с ваших рук в ваше тело.

3. Перестаньте пожимать руки и обнимать людей – пока.

Точно так же избегайте прикосновения к другим людям. Контакт кожа к коже может передавать SARS-CoV-2 от одного человека другому.

4. Не делитесь личными вещами.

Не делитесь личными вещами, такими как телефоны, косметика или расчески. Также важно не делиться посудой. Научите детей распознавать чашки многоразового использования и другую посуду для собственного использования.

5. Прикрывайте рот и нос, когда кашляете и чихаете.

SARS-CoV-2 обнаружен в больших количествах в носу и во рту. Это означает, что при кашле или чихании его можно переносить каплями воздуха другим людям. Он также может приземляться на твердые поверхности и оставаться там до 3 дней.

Используйте салфетку или чихайте в локоть, чтобы руки были как можно более чистыми. Тщательно мойте руки после того, как чихаете или кашляете.

6. Очистите и продезинфицируйте поверхности.

Используйте дезинфицирующие средства на спиртовой основе для чистки твердых поверхностей в вашем доме, таких как столешницы, дверные ручки, мебель и игрушки. Также чистите свой телефон, ноутбук и все, что вы регулярно используете несколько раз в день.

Продезинфицируйте места после того, как вы принесли продукты или пакеты в свой дом. Для дезинфекции поверхностей используйте растворы белого уксуса или перекиси водорода.

7. Относитесь серьезно к социальному дистанцированию.

Если вы переносите вирус SARS-CoV-2, он будет обнаружен в большом количестве в вашей косе (мокроте). Это может произойти, даже если у вас нет симптомов.

Социальное дистанцирование означает оставаться дома и работать дистанционно, когда это возможно. Если вам нужно выходить на улицу по необходимости, держитесь на расстоянии 1,5 м от других людей. Вы можете передать вирус, поговорив с кем-то, кто находится в тесном контакте с вами.

8. Не собирайтесь в группы.

Нахождение в группе или на собрании повышает вероятность того, что вы будете в тесном контакте с кем-либо. Это включает в себя отказ от всех религиозных мест поклонения, так как вам, возможно, придется сидеть или стоять слишком близко к другому собранию. Это также включает собрание в парках.

10. Носить маску.

Центры по контролю и профилактике заболеваний рекомендует всем носить маски в общественных местах, например, в продуктовых магазинах.

При правильном использовании эти маски могут помочь предотвратить передачу SARS-CoV-2 людям, у которых нет симптомов или нет диагноза, когда они дышат, разговаривают, чихают или кашляют. Это, в свою очередь, замедляет распространение вируса.

11. Уйдите на карантин (самоизоляцию), если больны.

Позвоните врачу, если у вас есть какие-либо симптомы. Оставайтесь дома, пока не поправишься. Старайтесь не сидеть, не спать и не есть со своими близкими, даже если вы живете в одном доме.