

# Як зупинити коронавірус



## Що ПОТРІБНО робити



Часто мийте  
руки теплою  
водою  
з милом

min  
20 с

Обробляйте  
руки та поверхні  
дезінфекційними  
засобами



min  
60%  
спирту



При кашлі та чханні  
прикривайте рот і ніс  
одноразовою серветкою  
або згином ліктя  
(але не долонею!)

Пийте достатньо  
води та збалансовано  
харчуйтеся



Провітрюйте  
та зволожуйте  
приміщення



## Чого НЕ МОЖНА робити

Уникайте близького  
контакту з тими,  
хто має гарячку  
або кашель

min  
1 м



Не торкайтеся  
очей, носа та рота  
немитими руками

Уникайте  
незахищеного  
контакту з дикими  
та свійськими  
тваринами



Не вживайте напівсиру їжу  
тваринного походження.  
Не використовуйте одну  
розробну дощечку та ніж  
для м'яса й інших продуктів

Не нехтуйте  
повноцінним  
сном

min  
7 год



## ЯКЩО ВІДЧУЛИ ТАКІ СИМПТОМИ



Гарячка



Кашель



Ускладнене дихання

повідомте керівника, зверніться до лікаря