**ПАМЯТКА**

**Как защитить себя от заражения коронавирусом**

***Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя,- это поддерживать чистоту рук и поверхностей.***

* Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
* Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
* Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
* Всегда мойте руки перед едой.
* Будьте осторожны, когда находитесь в людных местах и системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
* Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
* Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
* Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.
* На работе – регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего пользования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни)