



1 Регулярно мийте руки

Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.

Навіщо це потрібно?

Якщо на поверхні рук присутній вірус, то обробка рук спиртовмісним засобом або миття їх з милом вб'є його.

2 Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни

При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; **відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою** і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх з милом.

Навіщо це потрібно?

Прикривання рота і носа при кашлі та чханні дозволяє запобігти поширенню вірусів та інших хвороботворних мікроорганізмів.

Якщо при кашлі або чханні прикривати ніс і рот рукою, мікроби можуть потрапити на ваші руки, а потім на предмети або людей, яких ви торкаєтеся.