

Мийте руки правильно

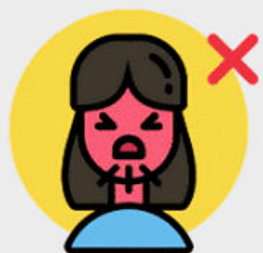


Мийте руки з милом і під проточною водою, коли **руки брудні**



Якщо на ваших руках **не видно бруду**, періодично очищуйте їх антисептиком на спиртовій основі або водою з милом

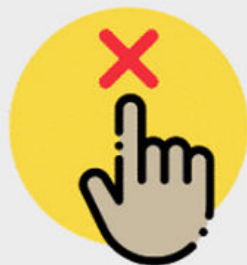
Як залишитись здоровим під час подорожей



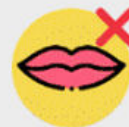
Уникайте близького контакту з людьми, у яких підвищена температура та кашель



Часто мийте руки водою з милом або очищуйте їх антисептиком на спиртовій основі



Намагайтеся не торкатися очей, носа і рота



Коли використовувати медичну маску



Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

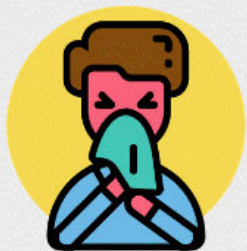
Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання **прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя**; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура

Як зберегти здоров'я під час подорожей



Якщо ви захворіли під час подорожі, **повідомте про це екіпаж і негайно зверніться за медичною допомогою**



Якщо вам потрібна медична допомога, **поділіться маршрутом поїздки з вашим лікарем**

Як захистити себе та інших від захворювань



Мийте руки:



після туалету



після кашлю та чхання



коли піклуєтеся про хвору людину



до, під час і після приготування їжі



коли на руках є бруд



перед тим, як їсти



після догляду за тваринами або контакту з відходами тваринництва