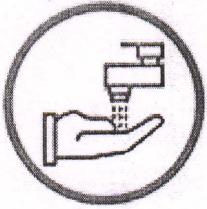


Будьте здорові!

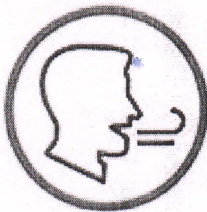
5

## ПРОСТИХ КРОКІВ ЗАХИСТУ СЕБЕ І РІДНИХ



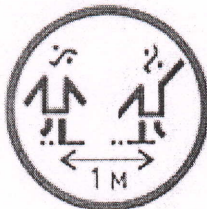
### Часто мийте руки

Мийте руки з милом або користуйтеся антисептиками на основі спирту. Це усуне вірус, якщо він на ваших руках.



### Практикуйте гігієну дихання

При кашлі та чханні прикрийте рот і ніс вигнутим ліктем або паперовою серветкою. Це запобігає поширенню мікробів і вірусів. Якщо ви чхаєте або кашляєте, не прикриваючи рот, ви можете забруднити предмети або людей, яких ви торкаєтесь.



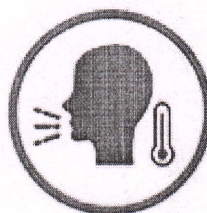
### Підтримуйте соціальне дистанціювання

Витримуйте принаймні 1 метр відстані між собою та іншими людьми, особливо тими, хто кашляє, чхає та має лихоманку. Бо хворі при кашлі або чханні видають маленькі крапельки, що містять вірус. Якщо ви занадто близько, ви можете вдихнути вірус.



### Не торкайтеся очей, носа та рота

Руки торкаються багатьох поверхонь, які можуть бути заражені вірусом. Якщо ви торкаєтесь забрудненими руками очей, носа чи рота, ви можете перенести вірус з поверхні на себе.



### Якщо у вас лихоманка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря одразу

Щоразу, коли у вас лихоманка, кашель і утруднене дихання, важливо негайно звернутися до лікаря, оскільки це може бути пов'язано з респіраторною інфекцією або іншим серйозним станом. Дихальні симптоми з лихоманкою можуть мати низку причин.