

# Защитите себя и окружающих от инфекции

## Мойте руки



- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



Всемирная организация  
здравоохранения

# Мойте руки

Когда руки **явно** **загрязнены**, мойте их с мылом под проточной водой



Когда руки **не загрязнены явно**, часто используйте антисептические спиртосодержащие средства или мойте руки с мылом и водой



Всемирная организация  
здравоохранения

# Защитите окружающих от инфекции

При кашле и чихании **прикрывайте рот и нос** согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.



Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки

После кашля или чихания и при уходе за больными **протирайте руки** антисептическими спиртосодержащими средствами или мойте руки водой с мылом



Всемирная организация  
здравоохранения

# Защитите окружающих от инфекции



Избегайте близких контактов с людьми, если вы кашляете или если у вас высокая температура

Не плюйте на землю в общественных местах



При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания как можно скорее обратитесь за медицинской помощью. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу.



Всемирная организация  
здравоохранения