**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

**И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ**

**И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



* **Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).**

**ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИ**

**Самый эффективный способ защиты от COVID-19 – вакцинация.**

**ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

* **Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в организм.**
* **Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.**
* **Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия, соблюдайте дистанцию 1,5 – 2 метра друг от друга.**
* **Мойте руки с мылом (не менее 30 секунд) тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми или обрабатывайте их дезинфицирующими средствами.**
* **Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).**
* **Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, общественного транспорта в час пик.**
* **Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.**