

## Как снизить риск заболеть коронавирусом

### Регулярно мойте руки

Чтобы снизить риск, мойте руки с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим средством. Подойдут обычные антисептики или спиртосодержащие салфетки. Руки мойте тщательно, намыливайте 15–20 секунд.

### Постарайтесь не трогать руками глаза, нос и рот

Руками вы трогаете поверхности, на которых может быть вирус. Через нос, рот и глаза вирус с рук попадает в организм. Эта мера предосторожности поможет не только от коронавируса, но и от других вирусных заболеваний.

### Соблюдайте правила респираторной гигиены

Если хотите чихнуть или прокашляться, прикрывайте рот салфеткой. Использованную салфетку сразу выбрасывайте. Если салфетки под рукой нет, используйте сгиб локтя. Не прикрывайте рот ладонью: так все бактерии и вирусы окажутся на ней.

### Держитесь на расстоянии от людей, которые кашляют и чихают

Постарайтесь ограничить близкие контакты с людьми на улице и в общественном транспорте. Многие инфекции, в том числе и коронавирус, распространяются воздушно-капельным путем.

### Если плохо себя чувствуете, оставайтесь дома

Высокая температура, затруднение дыхания, сухой кашель — первые признаки коронавируса. Если обнаружили их у себя, оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением. Даже если у вас не коронавирус, распространять другие болезни в школе не нужно.

### Дезинфицируйте мобильный телефон

Мобильный телефон — устройство, которое постоянно находится в руках. На него также могут попасть опасные вирусы и бактерии. Возьмите за правило раз в несколько часов протирать мобильный телефон антисептиком или спиртосодержащей салфеткой.