

Как ОСТАНОВИТЬ коронавирус

ТАК ПОБЕДИМ



ЧАЩЕ МОИТЕ РУКИ!





10

МИНУТ

**ВРЕМЯ ЖИЗНИ
БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ
НА ЧИСТЫХ РУКАХ**

Мытьё рук должно стать неотъемлемой частью вашей жизни, как чистка зубов, еда и сон. Если нет возможности вымыть руки, влажные салфетки или спиртосодержащий гель вам в помощь.

НЕ ТРОГАЙТЕ

ЛИЦО





20

РАЗ

**В ЧАС ВЫ
ПРИКАСАЕТЕСЬ
К СВОИМ ГЛАЗАМ,
НОСУ И РТУ**

Вирус попадает в организм через слизистые. Если вам тяжело контролировать руки, займите их каким-нибудь делом. Переберите бумаги, начните писать книгу или просто покрутите спиннер.

СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ



ДО 10 РАЗ

**В ДЕНЬ МЫ
ПРИВЕТСТВУЕМ ЛЮДЕЙ
РУКОПОЖАТИЯМИ,
ОБЪЯТИЯМИ
И ПОЦЕЛУЯМИ**



Ограничьте физические контакты с людьми. Приветствуйте знакомых любым бесконтактным способом: кивком, взмахом руки, поклоном наконец. Если все они вам не подходят, придумайте свой вариант. Это будет даже забавно.

СИДИТЕ

ДОМА



ДО 3 МЕТРОВ
РАЗЛЕТАЮТСЯ
КАПЛИ СЛИЗИ
ВО ВРЕМЯ
ЧИХАНИЯ
ИЛИ КАШЛЯ

Откажитесь от посещения концертов, торговых центров и других многолюдных мест. Дома тоже хорошо. Смотрите сериалы, читайте, запишитесь на онлайн-курс по кулинарии, разберите шкаф.

ХОДИТЕ ПЕШКОМ



ДО 7 ДНЕЙ
вирусы остаются
живыми
на предметах



Поручни в автобусе — лучшие
рассадники инфекции.
По возможности не пользуйтесь
общественным транспортом,
откажитесь от путешествий
на самолёте или поезде.
Берегите себя.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

