



# Правила поведения для предотвращения распространения

простуды, гриппа, коронавируса (**SARS-CoV-2**)

## Симптомы



Температура



Чихание



Сухой кашель



Больное горло



Головная боль и  
боли в теле

## Предупреждение



Мойте руки с мылом  
и водой не менее  
20 секунд



Проветривать  
помещения  
несколько раз в день



Кашлять или чихать  
в платок или в локоть,  
а не в руки



Не прикасайтесь  
к глазам, носу или рту  
немытыми руками



Утилизируйте  
бумажные салфетки в  
соответствующей  
емкости для отходов  
сразу же после  
использования.



Избегайте скоплений  
людей, таких как  
крупные мероприятия



Избегайте  
поездок и визитов  
в районы  
высокого риска



Если вы испытываете  
симптомы гриппа,  
немедленно сообщите  
о заболевании



Если вы заболели,  
обратитесь к врачу  
по телефону и  
оставайтесь дома.



Держитесь  
подальше или  
держитесь на  
расстоянии от  
людей с  
симптомами