



# Как защититься от ОРИ?

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- 1. Соблюдайте расстояние между людьми не менее 1,5 метра .*
- 2. Надевайте маску в общественных местах и в транспорте.*
- 3. Тщательно мойте руки, вернувшись домой, а также перед едой и после посещения туалета.*
- 4. Мойте руки после кашля, чихания.*
- 5. Если нет возможности вымыть руки с мылом, используйте антисептические средства.*
- 6. Не прикасайтесь к лицу невымытыми руками.*
- 7. В комнате всегда должен быть свежий воздух - регулярно проветривайте!*
- 8. Избегайте контактов с людьми с симптомами ОРИ.*
- 9. Занимайтесь физкультурой и высыпайтесь.*

## ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ

*Обязательно оставайтесь дома.  
При необходимости - вызовите врача.*

