

# COVID-19



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

[www.minzdrav.tatarstan.ru](http://www.minzdrav.tatarstan.ru)



**Чтобы защитить себя от коронавирусной инфекции COVID-19, в первую очередь, следует соблюдать правила личной гигиены.**



Держите руки в чистоте – часто мойте их водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, после чего насухо вытирайте одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.).



Старайтесь не касаться лица, особенно рта, носа и глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).



Используйте маску при посещении публичных мест и если пользуетесь общественным транспортом. Помните, маску необходимо менять каждые два-три часа!



Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, телефонная трубка, дверные ручки и др.). Для борьбы с вирусами лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.



Носите с собой одноразовые салфетки (одноразовые бумажные носовые платки) и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете. После использования их надо сразу утилизировать.



Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.



Часто проветривайте помещения, регулярно делайте влажную уборку.



Приветствуйте друг друга, не касаясь. Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.



Обрабатывайте продукты, которые приносите из магазина. Овощи и фрукты нужно помыть, а товары в упаковках промыть водой с мылом, либо обработать антибактериальными влажными салфетками.

**Соблюдайте правила гигиены!**