**«Коронавірусна хвороба.**

**Як себе захистити від вірусних інфекцій»**

Зараз в усьому світі люди хворіють на коронавірусну інфекцію. Вона викликається вірусом, який зовні схожий на кульку з короною. Вірус дуже небезпечний, зараження відбувається при спілкуванні людей. Хворі, в перші дні хвороби, виділяють величезну кількість вірусів.

Для того, щоб не захворіти, потрібно чітко виконувати правила поведінки в період епідемії:

1. Носити захисну маску, або респіратор.
2. Знаходитись на відстані один від одного півтора метра.
3. При вході в приміщення, обробляти руки антисептиком та одягати захисну маску.
4. Мити руки теплою водою впродовж 20 секунд.
5. Виконувати правила респіраторного етикету: під час кашлю, та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя, після цього мити руки.
6. Дезінфікувати особисті речі: телефон, ключі, окуляри, тощо.
7. Уникати дотиків до обличчя, не торкатися брудними руками очей, носа, та рота.
8. Не вітатися за руки.
9. Не вживати сире м’ясо та яйця.

Якщо дотримуватися цих правил, то ви захистите себе і оточуючих від цієї небезпечної хвороби.

Будьте здорові!

З повагою Л.М. Старовєрова