

# ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ

рекомендації  
МОЗ щодо  
профілактики  
захворювання  
на коронавірус

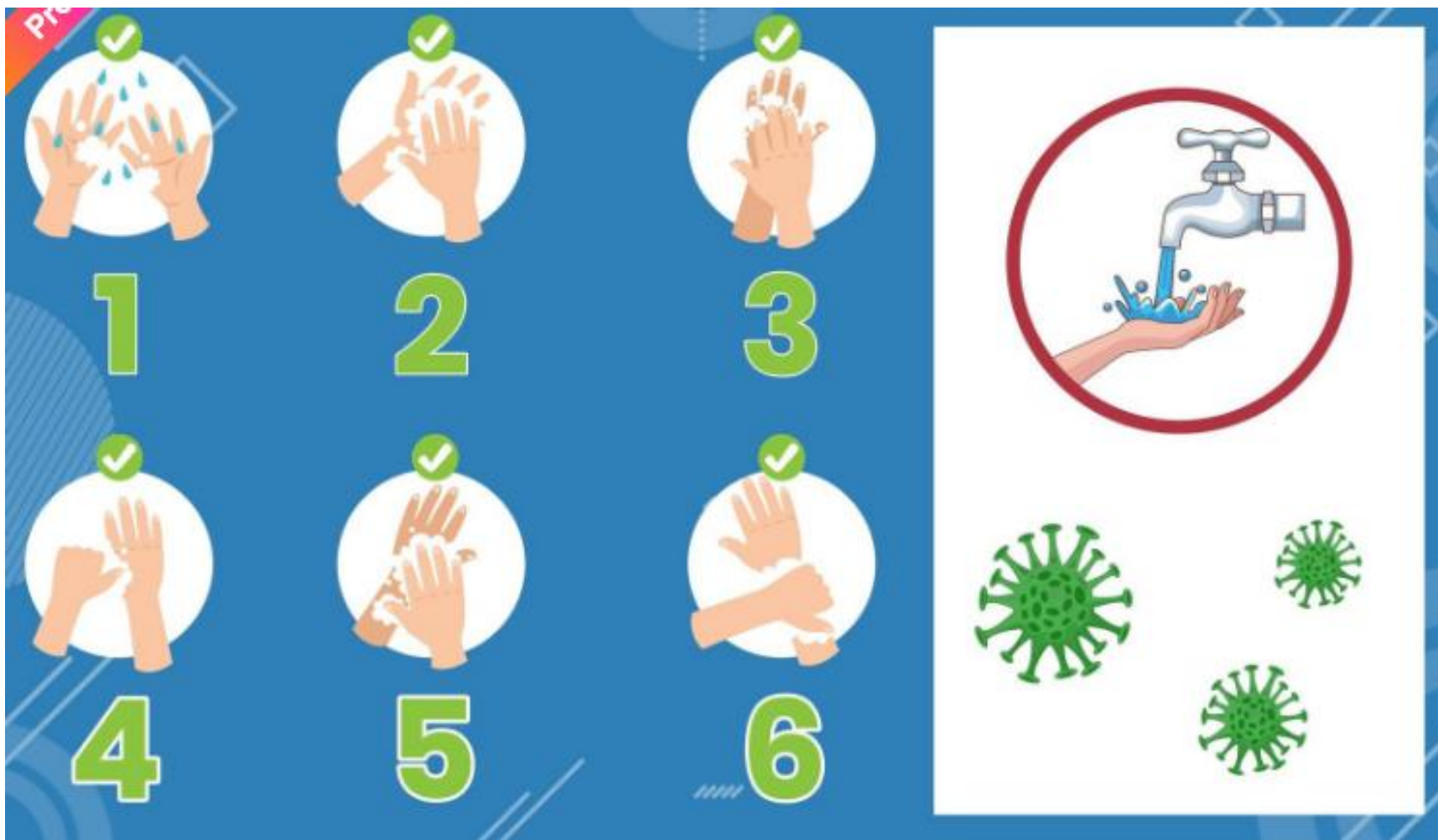
COVID-19



# ДЕТЕЛЬНО МИЙ РУКИ

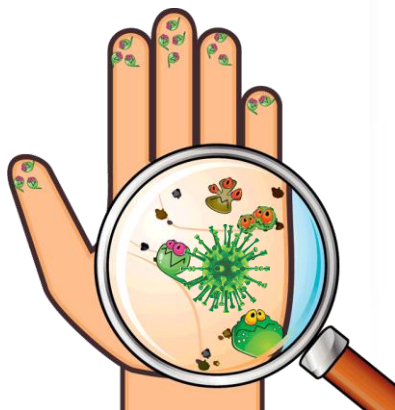


# МИЙ РУКИ ПРАВИЛЬНО





# КОРИСТУЙСЯ АНТИСЕПТИКОМ



# НОСИ МАСКУ



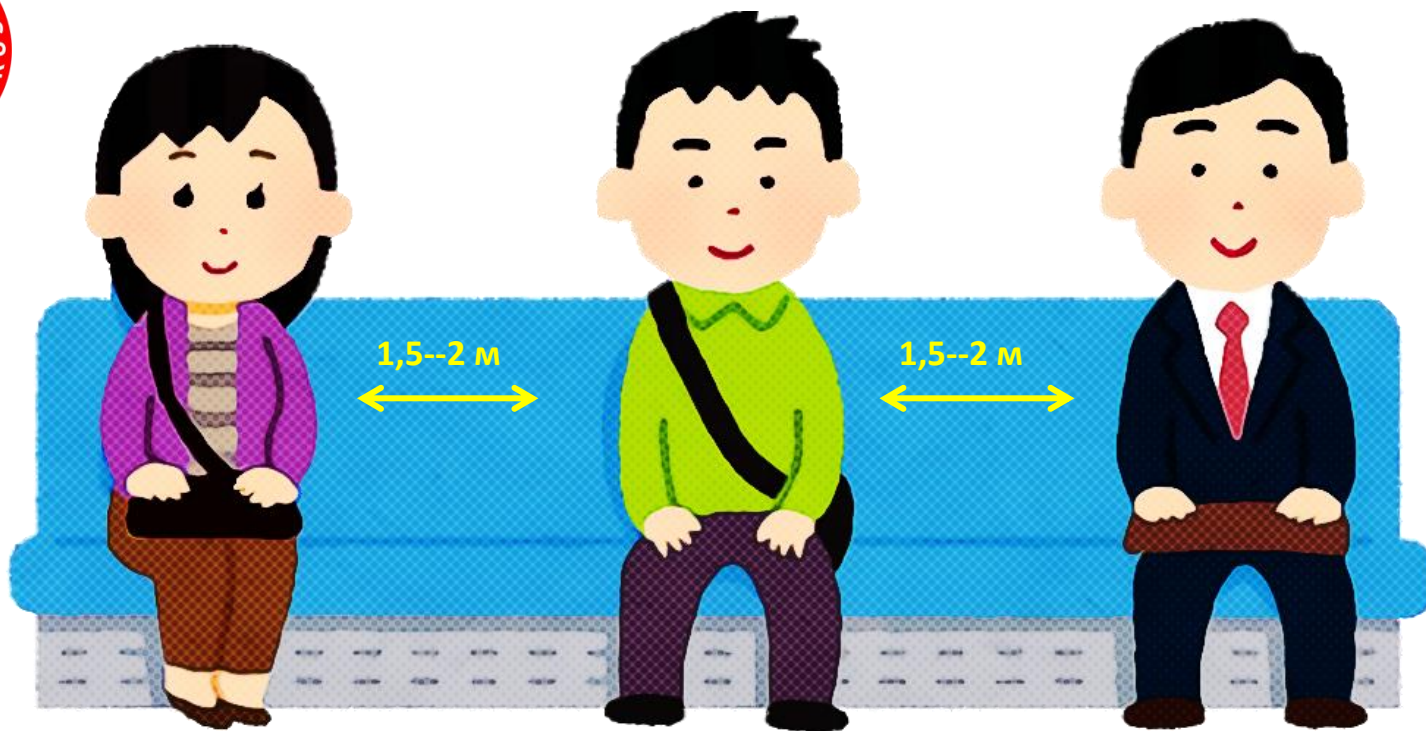
# ОДЯГАЙ МАСКУ ПРАВИЛЬНО



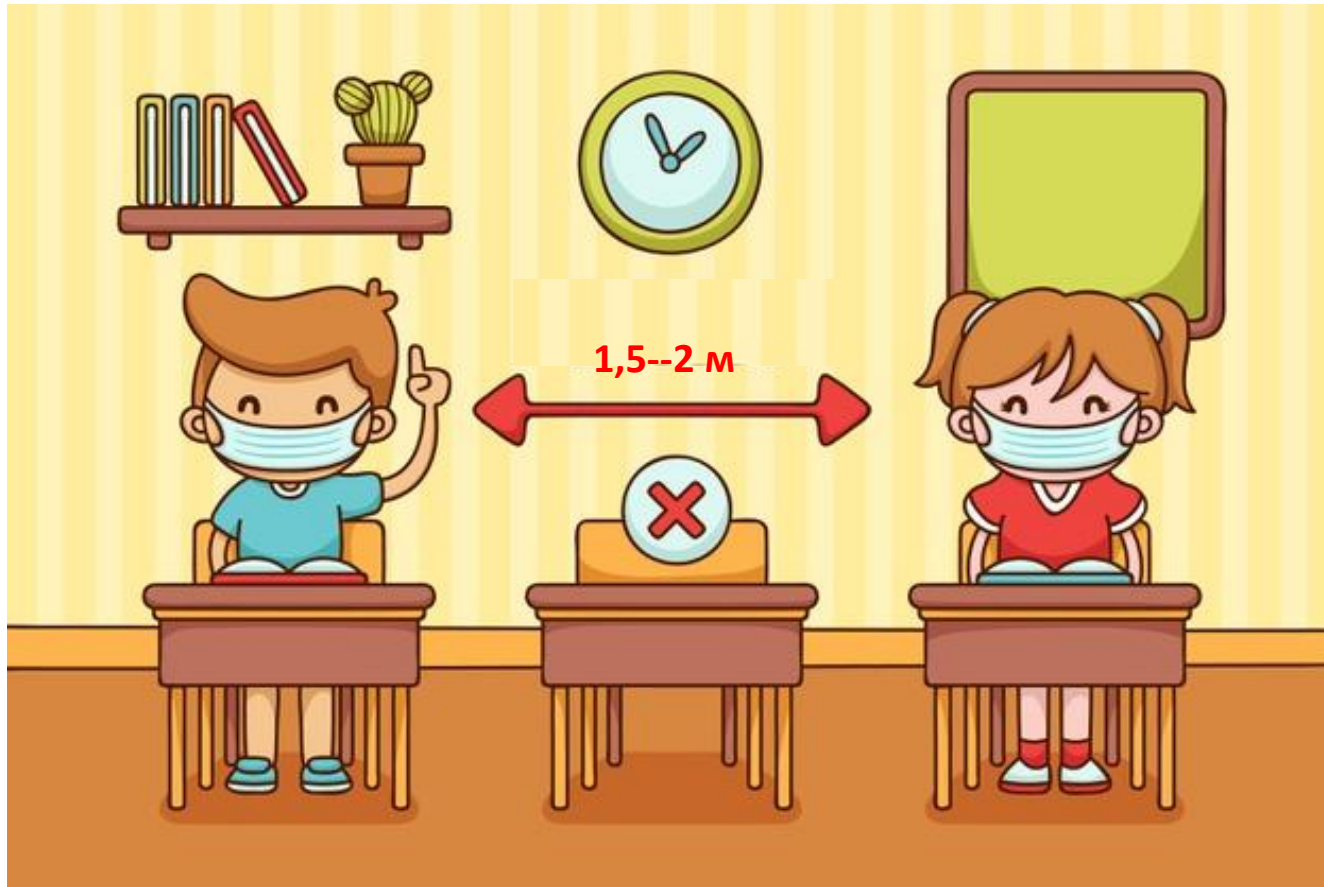
1. Повернути маску кольоровою стороною назовні
2. Закріпити петлі за вухами
3. Розправити зверху на носі і знизу на підборідді
4. Переконатися, що маска щільно прилягає до обличчя
5. Змінювати маску кожні 3 години
6. Знімаючи маску, не торкатися до її зовнішньої поверхні — знімати маску за петлі, викинути у спеціальний контейнер



# ДОТРИМУЙСЯ ДИСТАНЦІЇ



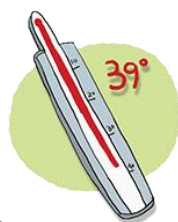
# ДОТРИМУЙСЯ ДИСТАНЦІЇ



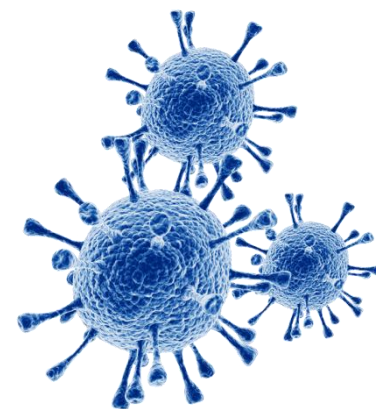




# ЗАХВОРІВ-ЛИШАЙСЯ ВДОМА



# УНИКАЙ МІСЦЬ МАСОВОГО СКУПЧЕННЯ ЛЮДЕЙ



ПРИ КАШЛІ ТА ЧХАННІ  
ПРИКРИВАЙ РОТ І НІС  
СЕРВЕТКОЮ АБО ЗГИНОМ ЛІКТЯ



# ВИКОРИСТАНІ МАСКИ ВИКИДАЙ У СПЕЦІАЛЬНІ УРНИ



# НАМАГАЙСЯ НЕ ТОРКАТИСЯ ОБЛИЧЧЯ РУКАМИ



# ПОВІДОМ ПРО ПОГАНЕ САМОПОЧУТТЯ



# ПРОВІТРЮВАННЯ ПІСЛЯ КОЖНОГО УРОКУ



не менше  
10 хвилин

# ТЕМПЕРАТУРНИЙ КОНТРОЛЬ





# ЗМІЦНЮЙ ІМУНІТЕТ



- ✓ Харчування
- ✓ Режим дня
- ✓ Фізичні вправи
- ✓ Питний режим

