

# Консультация «Как защитить себя и детей от вируса. Оставайтесь дома и берегите себя!»

Как защитить себя и детей от вируса.

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

**3. Оставайтесь дома и берегите себя и близких!**

Соответственно, чтобы **защитить себя** — нужно минимизировать риски заражения:

4. Избегать мест скопления людей;

Мыть руки при возможности, пользоваться антисептиком;

Не трогать руками лицо;

Проветривать помещение;

Увлажняйте воздух в комнате — увлажненная слизистая = **защищенная слизистая**.

При первых симптомах простуды — **оставайтесь дома**, не заражайте других. При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.

Важно помнить от вашей сознательность зависит не только ваша жизнь и здоровье но и здоровье близких и окружающих вас людей! **Берегите себя!**