



## Помогите защитить себя и других от заразных инфекционных заболеваний

В связи с последним развитием ситуации, позвольте и нам ознакомить Вас с основными правилами поведения для предотвращения распространения коронавируса:

- ✓ Избегайте рукопожатий, попадания под воздействия продуктов кашля или чихания
- ✓ Держитесь на расстоянии от 1 до 2 метров от кашляющих или чихающих людей
- ✓ Если под рукой нет носового платка, чихайте или кашляйте в согнутый локоть
- ✓ После контакта с другими людьми, пользования санитарно-техническими средствами и перед едой, тщательно вымойте руки теплой водой с жидким мылом (не менее 20-30 секунд) и вытрите их, по возможности, одноразовыми полотенцами
- ✓ Не рекомендуется прикасаться к лицу, особенно ко рту, к глазам или к носу немытыми руками
- ✓ Рекомендуется временно избегать пребывания в общих помещениях и заведениях общего пользования, или же, по возможности, использовать их только индивидуально
- ✓ Избегайте больших скоплений людей и тесноты
- ✓ Регулярно проводите уборку своих помещений и проветривайте их

При появлении признаков респираторной инфекции с повышенной температурой, кашлем, насморком, болями в горле, затрудненным дыханием, контактом с подтвержденным случаем коронавируса или пребывании в зоне риска, следует оставаться дома и связаться по телефону с лечащим врачом или с отделом здравоохранения.

### Отдел здравоохранения г. Гера

Телефон 0365 838 3526

Часы работы

С понедельника по четверг с 9 до 17 часов

В пятницу с 9 до 15 часов

Ваша Администрация города Гера