

# COVID-19: 3 способа защитить себя и своих близких



## ИЗУЧАЙ



Изучайте информацию. **Не все, что вы слышите** о коронавирусе, может быть правдой



**Следите за информацией из надежных источников:** местных органов здравоохранения, Всемирной организации здравоохранения или местного Красного Креста/Красного Полумесяца

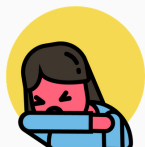
## ДЕЙСТВУЙ



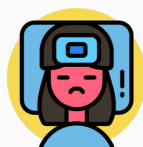
**Часто мойте руки** и как можно меньше прикасайтесь к лицу



**Избегайте рукопожатий и тесного контакта с людьми.** Придумайте новые способы приветствовать своих близких



**Чихая или кашляя, прикрывайте рот рукой** в локтевом сгибе или салфеткой



**Оставайтесь дома,** если у вас жар или кашель

## ПОМОГАЙ

**Поделитесь этой информацией с пожилыми членами семьи, друзьями и соседями.**

Они больше всех рискуют заболеть.



Проверьте, нужна ли им помощь в повседневных делах, таких как поход за продуктами



Рекомендуйте им оставаться дома и находиться вдали от общественных мест



Убедитесь, что у них есть запасы любых необходимых лекарств