

# Как защитить себя от инфекции

В январе ВОЗ зарегистрировала  
новый вирус, его вспышку признали  
чрезвычайной ситуацией

COVID-19  
назвали новый  
коронавирус

# Меры профилактики

# 5

**Какие меры  
предосторожности  
помогут не заболеть**

правил профилактики

выделяет ВОЗ

# Основные рекомендации ВОЗ для профилактики

Регулярно мойте руки

Не трогайте руками лицо

Соблюдайте респираторную гигиену

Держите дистанцию в людных местах

Обратитесь к врачу, если:

- повысилась температура
- начался кашель
- трудно дышать

# Какие еще меры профилактики рекомендуют врачи

- Проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов.
- Не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении.
- Соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь, пейте витамины.

**Сейчас нет лекарств  
и вакцины от COVID-19.  
Не верьте рекламе  
и не тратьте деньги**



**РОСТРУД**

Федеральная служба  
по труду и занятости

# Запишите номер горячей линии Роструда



**8 800 707 8841**

бесплатно по всей России

Роструд отвечает на вопросы  
работников или работодателей  
в связи с эпидситуацией в мире

**ВОЗ и партнеры  
стараяются ликвидировать  
вспышку COVID-19.  
Ученые разрабатывают  
лекарства и вакцину.  
Не паникуйте!**