

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**

Поездки за границу

**Как вести себя
в командировке**

4

страны
рекомендовал
не посещать
Роспотребнадзор

Что делать, если вас направляют в командировку

Нельзя

Отказаться ехать, потому что боитесь вируса

Сопротивляться осмотру медиков в аэропорту

Паниковать и устраивать истерику

Нужно

Отказаться, если цель поездки противоречит ТК и договору

Носить медицинский респиратор в общественных местах

Отслеживать и проверять информацию из СМИ

Большие очаги инфекции
сейчас в Китае, Италии,
Иране и Южной Корее.
Роспотребнадзор
не советует туда ехать



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!**