ОСТАНОВИТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ МИКРОБОВ

Используйте несколько уровней защиты

1



Следите за чистотой ваших рук

2



Прикрывайте рот и нос при кашле или чихании и соблюдайте дистанцию с окружающими

3



Оставайтесь дома, если заболели

4



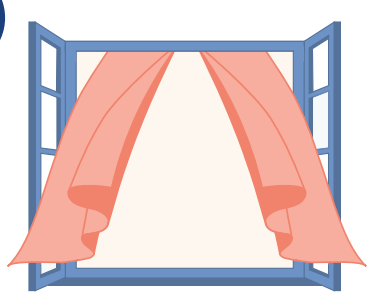
Подумайте о том, чтобы надеть маску

5



Очищайте и дезинфицируйте поверхности

6



Выбирайте хорошо проветриваемые помещения

ОСТАНОВИТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ МИКРОБОВ

Используйте несколько уровней защиты

Следите за чистотой ваших рук

- На руках могут находиться микробы, которые передаются при прикосновении.
- Если вы кашляете или чихаете в ладони, это может способствовать распространению микробов.
- Микробы могут попасть в организм, если прикоснуться грязными руками к глазам, носу или рту.
- Мойте руки водой с мылом или используйте антисептик для рук на спиртовой основе (концентрация не менее 70–90 %).
- Чистые руки помогают остановить распространение микробов.

Прикрывайте рот при кашле или чихании и соблюдайте дистанцию с окружающими

- При кашле, чихании или сморкании прикрывайте рот и нос салфеткой.
- Если у вас нет салфетки, кашляйте или чихайте в верхнюю часть рукава или в сгиб локтя, а не в ладони.
- Мойте руки водой с мылом или используйте антисептик для рук на спиртовой основе (концентрация не менее 70–90 %).
- Выбрасывайте использованные салфетки в мусор.
- Держитесь на расстоянии (более 2 метров / 6 футов) от других людей, если вам приходится кашлять или чихать.

Оставайтесь дома, если заболели

- Оставайтесь дома, если заболели, чтобы помочь остановить распространение микробов.
- Возвращайтесь на работу или учебу, когда почувствуете себя лучше и у вас не будет температуры.

Подумайте о том, чтобы надеть маску

- Носите маску, если вы заболели или находитесь рядом с больным человеком.
- Носите маску там, где это требуется, например, в больницах, домах престарелых, на рабочих местах или в торговых заведениях, где действуют собственные правила ношения масок.
- Рекомендуется надевать маску в многолюдных помещениях с плохой вентиляцией.

Выбирайте хорошо проветриваемые помещения

- Микробы легче распространяются в помещениях с большим скоплением людей.
- Улучшайте циркуляцию воздуха в помещении с помощью вентиляторов и открытых окон, а также по возможности проводите время в хорошо проветриваемых помещениях.

Очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь

- Очищайте предметы, к которым часто прикасаетесь, например, дверные ручки, телефоны, пульты дистанционного управления и выключатели, чтобы помочь предотвратить распространение микробов.

Где можно получить дополнительную информацию?

Позвоните в информационную службу «Toronto Health Connection»: 416-338-7600;
телетайп (TTY): 416-392-0658
или посетите наш веб-сайт **www.toronto.ca/health**