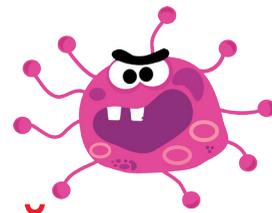


# Памятка для сотрудника



## Как защититься от вирусных заболеваний

- Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа
- Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку
- Сократите посещение мест с большим скоплением людей
- Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами
- Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей
- Избегайте предметов общего пользования
- Не касайтесь руками лица
- Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения многолюдных мест
- Употребляйте много жидкости
- Сократите количество сладостей и мучного

*бактериям  
нужен сахар  
для размножения*



Главное — не паникуйте. Коронавирус — это вирусное заболевание. Поэтому используйте те же меры предосторожности, что и при других вирусных инфекциях.

Смертельный исход от коронавируса — из-за осложнений, но это касается и гриппа.

## Что делать, если почувствовали первые признаки простуды



Оставайтесь дома — ваши коллеги будут вам благодарны



Обратитесь к врачу — не занимайтесь самолечением.  
Это опасно



Не доводите до осложнений — соблюдайте постельный режим и все предписания врача