

ЗАХИСТІТЬСЯ ВІД COVID-19

ВАЖЛИВО ЯК НІКОЛИ



ПРОСТІ РЕЧІ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ

- Часто мийте руки з милом і користуйтеся спиртовмісними засобами для дезінфекції рук (від 70% спирту).
- Кашляйте та чхайте в згин ліктя або прикривайте рот і ніс серветкою, яку одразу викидайте.
- Ніколи й ніде намагайтеся не торкатися очей, носа і рота.
- Дотримуйтеся дистанції з людьми щонайменше 2 м. Уникайте скупчень людей.
- Одягайте маску, коли перебуває в громадських місцях.
- Повноцінно харчуйтеся, достатньо спить і більше відпочивайте.

Пам'ятайте, що дорослим також треба робити щеплення, зокрема від COVID-19. Адже вашим діткам потрібна здорова мама, правда?

- Якщо ви чи ваші близькі не маєте повного курсу вакцинації від COVID-19, зверніться до найближчого закладу охорони здоров'я чи медичних бригад із проханням зробити щеплення.
- Після щеплення можуть виникнути такі реакції, як підвищення температури чи біль у м'язах. Це нормально. За можливості 2–3 дні побережіть себе: відпочивайте та уникайте великих скупчень людей.



**ПРО COVID-19
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

