

ПРОВОДИМ ЗИМУ ХОРОШО

Как обезопасить себя, друзей и семью



Сделайте прививки от Covid-19 и гриппа

Вакцинация от Covid-19 - лучший способ снизить риск осложнений и госпитализации. Получите свой первый, второй или усилительный укол! Вакцинация против гриппа - лучшая защита от заражения и распространения гриппа. Если вы имеете на это право, пожалуйста, сделайте прививку от гриппа как можно скорее.



Носите маску

Вирусы Covid-19 и гриппа передаются воздушно-капельным путем. Защитите себя и помогите предотвратить передачу Covid-19 или гриппа другим людям, надев маску в любых оживленных или закрытых общественных местах. Помните, что вы все еще можете подхватить и передать Covid-19, когда у вас нет симптомов и вы были вакцинированы.



Регулярное тестирование

Поскольку у многих людей Covid-19 протекает без каких-либо симптомов, регулярно проводите латеральные тесты, чтобы убедиться, что с вами все в порядке, и вы случайно не передаете Covid-19 другим людям.



Изолируйтесь и проверяйтесь при появлении симптомов

Главное правило – если вам нездоровится, оставайтесь дома, пока вам не станет лучше. Может быть трудно определить разницу между симптомами простуды, гриппа и Covid-19, поэтому, пожалуйста, проведите ПЦР-тест Covid-19 для проверки. Если этот результат теста положительный, пожалуйста, следуйте инструкциям по изоляции.



Проветривание

Находясь в помещении и общаясь с людьми из разных семей, открывайте окна и/или двери, чтобы помещение хорошо проветривалось. Это позволяет циркулировать свежему воздуху, чтобы уменьшить количество любых вирусных капель, которые вы могли бы вдохнуть.



Руки и дистанция

Простые шаги, заключающиеся в том, чтобы держаться на расстоянии от людей, не принадлежащих к вашей семье, и регулярно мыть руки, помогут снизить вероятность вдыхания или прикосновения к каплям вируса Covid-19 или гриппа.