

Как показала практика, заболеваемость COVID-19 имеет тенденцию к росту в летний период, за последние два года пиковая заболеваемость COVID-19 в Кыргызской республике приходилась на июль месяц. Поэтому в летнее время также нельзя пренебрегать правилами личной гигиены, а наоборот усиливать их. Далее мы приведем несколько правил придерживаясь которых вы защитите себя и окружающих от данной инфекции:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест, торговых центров.
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)
8. Самое главное получите вакцину против COVID-19
9. При появлении каких либо симптомов COVID-19, немедленно обратитесь к врачу



Уважаемые граждане не болейте)))