



**Памятка  
Защити себя и своих близких:  
Соблюдай основные меры  
профилактики респираторных  
заболеваний!**

- помни, что вирусы живут во внешней среде от 2-х до 8 часов, погибают под воздействием дезинфицирующих средств, спиртов, щелочей (мыло), и бактерицидных облучателей;
- избегай контактов с лицами, имеющими признаки заболевания,
- сократи время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте,
- в местах массового скопления людей защищай дыхательные пути (рот и нос) маской,
- после посещения мест общего пользования мой руки с мылом или протирай их специальным средством для обработки рук, промывай нос тёплой водой,
- соблюдай оптимальный температурный режим, проводи влажную уборку с дезинфицирующими средствами, чаще проветривай помещения,
- употребляй как можно больше белковых продуктов, фруктов, овощей и витаминов,
- одеваться соответственно погодным условиям.

Если Вы заболели, следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу, **не подвергайте риску заражения окружающих!**



Территориальный отдел  
Роспотребнадзора по Амурской области в  
городах Белогорск и Райчихинск, Архаринском,  
Белогорском, Бурейском, Завитинском,  
Михайловском, Октябрьском, Ромненском и  
Серышевском районах