



## ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА

## BASIC PROTECTIVE MEASURES AGAINST CORONAVIRUS

### 1. МОЙТЕ РУКИ РЕГУЛЯРНО

Мытье рук - самый простой и эффективный способ предотвратить попадание коронавируса. Для этого важно использовать дезинфицирующее средство для рук на основе мыла или спирта. Коронавирус распространяется не только при непосредственном контакте с больным человеком, но и при контакте с предметами, которые были затронуты зараженным.



### 1. WASH YOUR HANDS REGULARLY

Washing hands is the easiest and the most effective way to prevent getting the SARS Cov-2. It's incredibly important to use soap or alcohol-based hand sanitizer for this purpose. Coronavirus spreads not only by direct contact with a sick person but also by touching areas that have been touched by the infected.

### 2. ЧИСТЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ВАС

Большинство микробов можно найти на объектах, которые мы используем чаще всего, таких как телефоны, компьютеры или дверные ручки. Регулярно очищайте все поверхности, к которым вы прикасаетесь ежедневно.



### 2. CLEAN ITEMS AROUND YOU

Most germs can be found on the objects we use the most often, such as phones, computers, or doorknobs. Regularly clean all the surfaces that you touch on a daily basis.

### 3. ИЗБЕГАЙТЕ ПОЕЗДОК

Избегайте длительных поездок, особенно в районы, сильно пострадавшие от коронавируса. Чтобы всегда быть в курсе текущего списка таких регионов, следуйте информации официального сайта ВОЗ и Роспотребнадзора.



### 3. AVOID TRIPS

Avoid long trips, especially to regions highly affected by the coronavirus. To be always up-to-date with the current list of such regions, follow the information from the official website of WHO and Rospotrebnadzor.

### 4. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И РАЗУМ

Тревога естественна - однако, вы должны избегать паники. Ищите проверенную фактами информацию из достоверного источника и делитесь ею с коллегами и членами семьи. Помните, паника не помогает при борьбе с коронавирусом.



### 4. REMAIN CALM AND REASONABLE

Anxiety is natural - however, you should avoid panicking. Look for fact-checked information from trustworthy sources and share them among your colleagues and family members. Remember, panic does not help when fighting the coronavirus.

### 5 СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ И РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Как ВОЗ, так и Роспотребнадзор подчеркивают, что, если Вы демонстрируете симптомы, типичные для коронавируса, Вам следует остаться дома и вызвать врача на дом, проинформировать его о местах своего прибывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.



### 5. BOTH WHO AND ROSPOTREBNADZOR

Both WHO and Rospotrebnadzor highlight that if you show symptoms typical of coronavirus, you should stay at home and call a doctor at home, inform him about your place of residence for the past 2 weeks, possible contacts. Strictly follow the doctor's recommendations.

### 6. НЕ ПАНИКУЙТЕ

При поиске информации получите ее только из надежных источников, таких как сайт ВОЗ или местные агентства по охране здоровья.



### 6. DON'T PANIC

When looking for information, get them only from trustworthy sources, such as the website of WHO or local national health protection agencies.

### 7. ЧИХАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Коронавирус это переносимый по воздуху вирус, то есть он может передаваться по воздуху. Когда вы чихаете, закройте рот и нос салфеткой (которую вы должны немедленно выбросить в мусорный бак). Если с собой нет салфетки, то прикрывайте рот областью локтевого сгиба. Не забывайте всегда мыть руки после чихания.



### 7. SNEEZE PROPERLY

Coronavirus is an airborne virus, meaning it can be transmitted through the air. When you sneeze, cover your mouth and nose with a tissue (that you should immediately throw out afterward). If you don't have a tissue with you, sneeze in your elbow. Remember to always wash your hands after sneezing!

### 8. ИЗБЕГАЙТЕ ПРЯМОГО КОНТАКТА С ОКРУЖАЮЩИМИ

Избегайте общественных мест. Не приветствуйте друг друга рукопожатием или другими прямыми контактами (такими как объятия).



### 8. AVOID DIRECT CONTACT WITH OTHERS

Avoid public places. Don't greet others with a handshake, nor other ways of direct contact (such as cuddling).

### ВАЖНО

Кто находится под угрозой получения коронавируса?

Люди, которые в течение последних 14 дней посещали Италию, Китай, Иран или другие страны с большим количеством случаев коронавируса, и/или те, у кого есть такие симптомы как лихорадка, кашель, одышка или затрудненное дыхание (одышка)/ список стран, особенно пострадавших от вируса, постоянно обновляется. Следите за новостями, чтобы всегда быть в курсе.



### IMPORTANT

Who is endangered of getting a coronavirus?

Especially people who, during the last 14 days, have visited Italy, China, Iran, or other countries with a high number of coronavirus cases, and/or those who have symptoms such as fever, coughing, shortness of breath, or breathing difficulty (dyspnea). The list of countries especially affected by the virus is being constantly updated. Follow the news to be always up-to-date.