

Как я могу защитить себя и других в период вирусов?



Регулярно и тщательно мой руки с мылом под теплой водой – это лучшее решение. Если воды и мыла нет, то используй дезинфицирующие средства.



Кашляй и чихай в рукав. Нет смысла прикрывать рот рукой, потому что микробы легко переносятся с ладони дальше.



Не прикасайтесь к лицу, глазам и рту немытыми руками. Это поможет избежать попадания вируса с рук на слизистые оболочки.



Использованный носовой платок – это настоящий разносчик микробов. Пользуйся бумажными платками и после использования сразу же выкидывай их в мусорное ведро.



При плохом самочувствии или болезни оставайся дома. Передача вирусов на работе, в школе, магазине, автобусе или на массовых мероприятиях способствует новым случаям заболевания.



При подозрении на заболевание свяжись со своим семейным врачом. Врач даст совет, что делать дальше. Нет смысла идти в отделение экстренной медицины – там не диагностируют вирусные заболевания.



TERVISEAMET



terviseamet.ee/et/koronavirus

При плохом самочувствии следует проконсультироваться с семейным врачом или позвонить на инфотефон семейных врачей **1220** или **+372 634 6630** (24/7).

При необходимости звонок направят на номер экстренной помощи **112**