

## Вакцина против COVID-19 не отменяет для привитого пациента необходимость соблюдения следующих правил:

- Сократите время пребывания в местах скопления людей: торговых центрах, спортивных и зрелищных мероприятий.
- Избегайте передвижения на общественном транспорте в час пик.
- Используйте одноразовую медицинскую маску в общественных местах, меняйте ее каждые 2–3 часа. Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, прикрывает нос, рот и подбородок.
- Избегайте пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки заболевания - кашель, чихание, выделение из носа.
- Соблюдайте дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1,5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
- Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
- Обрабатывайте руки дезинфицирующим средством или мойте с мылом после возвращения с улицы и туалета, чихания, кашля, контактов с посторонними людьми и перед едой.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком или салфеткой, а не ладонью.
- Не трогайте лицо грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица, предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены.
- Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.
- Употребляйте в пищу продукты богатые белком (рыба, мясо, творог, яйца) и витамином С (шиповник, клюква, киви, лимон).
- Спите достаточное количество времени, занимайтесь физкультурой.
- Проветривайте регулярно помещение в котором находитесь.

