МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное автономное профессиональное образовательное учреждение самарской области**

**САМАРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Е.В. ЗОЛОТУХИНА**

**(ГАПОУ СО СКСПО)**

**ПАМЯТКА № 1**

**Как защитить себя от инфекции COV I D\_19**

**Основные рекомендации ВОЗ для профилактики:**

Регулярно мойте руки

Не трогайте руками лицо

Соблюдайте респираторную гигиену

Держите дистанцию в людных местах

Обратитесь к врачу, если:

● повысилась температура

● начался кашель

● трудно дышать

**Какие еще меры профилактики рекомендуют врачи:**

● Проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух –

благоприятная среда для вирусов и других микробов.

● Не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении.

● Соблюдайте режим трудаи отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь, пейте витамины.

Сейчас нет лекарств

и вакцины от COV I D\_19.

Не верьте рекламе

и не тратьте деньги!!!

**ВОЗ и партнеры**

**стараются ликвидировать**

**вспышку COV I D\_19.**

**Ученые разрабатывают**

**лекарства и вакцину.**

**Не паникуйте!**