

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА КАРАНТИН ПОКА ВЫЙТИ НЕЛЬЗЯ?



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям  
в образовании

 ЮНЭЙДС

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА КАРАНТИН ПОКА ВЫЙТИ НЕЛЬЗЯ?

## Мойте руки не меньше 20 секунд

Чем чаще, тем лучше: до выхода на улицу, после общественных мест и транспорта, кашля и высмаркивания, общения с заболевшим человеком, контакта с животными, посещения туалета, перед приготовлением и приёмом пищи



## Пользуйтесь дезинфицирующим средством (не менее 60% спирта)

Регулярно протирайте им поверхности, до которых часто дотрагиваетесь – смартфон, руль автомобиля, дверные ручки, выключатели света и др.



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям  
в образовании

 ЮНЭЙДС

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА КАРАНТИН ПОКА ВЫЙТИ НЕЛЬЗЯ?

Не касайтесь руками лица –  
особенно носа, глаз и рта

На время откажитесь от  
рукопожатий, объятий и поцелуев

Чихайте и кашляйте  
правильно

Лучше всего делать это в  
одноразовый бумажный платочек,  
который затем следует сразу же  
выбросить. Другой вариант – в  
сгиб локтя



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям  
в образовании

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА КАРАНТИН ПОКА ВЫЙТИ НЕЛЬЗЯ?

Постарайтесь меньше пользоваться общественным транспортом и бывать в людных местах

Соблюдайте с другими людьми дистанцию не меньше 1 метра

Попросите пожилых родственников оставаться дома

Закажите им на дом доставку необходимых продуктов и лекарств и не навещайте их без строгой необходимости



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям  
в образовании

 ЮНЭЙДС

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА КАРАНТИН ПОКА ВЫЙТИ НЕЛЬЗЯ?

**Оставайтесь дома, если плохо себя чувствуете**

Обратитесь к врачу, если у вас появился жар и сухой кашель

**Доверяйте новостям только из проверенных источников**

Перепроверяйте то, что читаете в чатах и пабликах, у ВОЗ, национальных институтов здравоохранения и в официальных СМИ



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям  
в образовании