

КОРОНАВИРУС: Без паники!

БЕЗОПАСНЫЙ МИР — дело наших чистых рук!

Коронавирус передается:



воздушно-капельным



воздушно-пылевым



контактным путем

Сведите личные контакты до самых необходимых:



лучше приветствовать
и прощаться
дистанционно



избегать больших
скоплений людей,
особенно в замкнутых
пространствах



пользоваться перчатками
и медицинскими
масками

Базовые правила поддержания:



чистых рук
и одежды



достаточного
количества
жидкости в организме



физической
формы



иммунитета
(он отвечает за степень
восприимчивости
организма к вирусам)

Обратите внимание на свой:



режим дня,
сна и отдыха



уровень физических
и умственных
нагрузок



стиль
переключения
видов деятельности



стиль
психологического
восприятия