

# Як захистити себе і близьких від коронавірусу COVID-19

## Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота.



## Захистіть себе та близьких!

- Після кашлю або чхання;
- після контакту з хворими;
- перед, під час, після приготування їжі;
- перед прийомом їжі;
- після контакту з тваринами;
- після забруднення.



## Мийте руки!



Мийте руки, якщо вони забруднилися, під проточною **водою з милом**.

Без видимих забруднень, можна використати спиртовий **антисептик**, що містить у собі спирт.

**ЛАЙФХАКИ  
ДЛЯ  
ПРОВІЗОРА**

## Тримайте дистанцію

Вірус не циркулює у повітрі, він не здатний переміщатись на далекі відстані. Вірус є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки. Заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви знаходитесь на відстані понад 1,5 метри.

## Дезінфікуйте поверхні та особисті речі



Клавіатура та прикасова зона, стелі, полиці, підлогу, мобільний телефон, окуляри, особистий посуд та ін.

**PROVISOR (от лат.) – ПОТУРБУЙСЯ, ПЕРЕДБАЧ, ДОПОМОЖИ!**

# Як захистити себе і близьких від коронавірусу COVID-19

## Зверніть увагу, що..

На медичному халаті вірус може залишатися активним протягом 6-12 годин - тут на допомогу придуть звичайний пральний порошок і температура води близько 30 градусів.



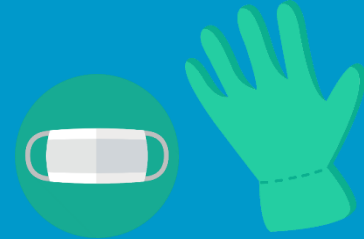
## Зміцнюйте свій імунітет

Добре харчуйтеся, вживайте більше фруктів та овочів і відсипайтесь, робіть фізичні вправи, пийте багато рідини.



## Користуйтеся засобами захисту

Щоб захистити себе від зараження, використовуйте захисну маску і медичні рукавички, щоб знизити контакт з грошима та іншими речами.



**ЛАЙФХАКИ  
ДЛЯ  
ПРОВІЗОРА**

## Слідкуйте за емоційним та психологічним станом

Піклуйтеся про своє психічне і фізичне здоров'я, вибірково підходьте до інформації у ЗМІ. Довіряйте професійним коментарям.



## Будьте професійні, кваліфіковані та ввічливі

Надавайте кваліфіковану консультацію в аптеці. Будьте уважні до запитань відвідувачів. Вмійте попереджувати конфліктні ситуації в аптеці.



**PROVISOR (от лат.) – ПОТУРБУЙСЯ, ПЕРЕДБАЧ, ДОПОМОЖИ!**



## Це може вплинути!

Не паліть і не вживайте алкоголь, або інші психоактивні речовини, адже це може знизити ваш імунітет.

## Дотримуйтесь гігієни місця роботи

Часте вологе прибирання та провітрювання призводять до зниження поширення вірусної інфекції в приміщенні аптеки.



**ЛАЙФХАКИ  
ДЛЯ  
ПРОВІЗОРА**

## Будьте уважними до новин

Слідкуйте за останніми новинами про коронавірусну інфекцію. Дотримуйтеся медичних рекомендацій від МОЗ України для відповідей на проблемні запитання. Не поширюйте чутки. Завжди перевіряйте джерело інформації.

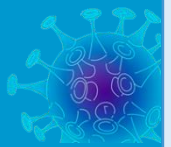
## Дотримуйтесь порад від Provisor Club

Найкращий спосіб залишатись у вирії фармацевтичних подій та новин, адже щодня ми готуємо для вас цікаву та корисну інформацію.



## Якщо ви все ж таки відчули загрозові симптоми!

При високій температурі, кашлі та ускладненні дихання якомога швидше зверніться за медичною допомогою.



**PROVISOR (от лат.) – ПОТУРБУЙСЯ, ПЕРЕДБАЧ, ДОПОМОЖИ!**