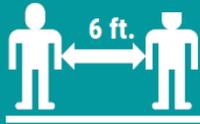


## СНИЗЬТЕ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19 ВНЕ ДОМА

ДЕЛАЙТЕ РАЗУМНЫЙ ВЫБОР – ИЗБЕГАЙТЕ ЭТИХ РИСКОВ



1. **ЗАМКНУТЫЕ ПРОСТРАНСТВА** – особенно с плохой вентиляцией. Лучше находиться на свежем воздухе, чем в помещении.
2. **ТОЛПЫ** – чем больше людей, тем выше риск.
3. **БЛИЗКИЙ КОНТАКТ** – более безопасно сохранять дистанцию, чем быть рядом с другими людьми.

ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК



- Мойте руки как можно чаще
- Носите тканевое покрытие для лица, если рядом с вами есть другие люди
- Старайтесь не прикасаться к своему лицу
- Избегайте обмена едой, напитками, игрушками, спортивным инвентарем
- Не прикасайтесь к поверхностям, к которым часто прикасаются окружающие, или очищайте эти поверхности перед прикосновением к ним
- Усильте вентиляцию – выходите на улицу, открывайте окна
- Сведите к минимуму общение с другими людьми
- Сохраняйте дистанцию между собой и окружающими



ПЛАНИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ



- Будьте в курсе – заранее узнавайте онлайн или по телефону о мерах безопасности, принятых в ресторане, месте богослужения, салоне или тренажерном зале, которые вы планируете посетить
- Умейте адаптироваться – будьте готовы внести изменения в действия, чтобы снизить риски