

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО
ЗАХИСТУ: ПРАВИЛА
ПОВЕДІНКИ НА ВУЛИЦІ, У
МАГАЗИНІ ТА ВДОМА**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул. Княгині
Ольги 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: nmc.dsns.gov.ua/kr
ми у Facebook:



Ніякий імунітет не допоможе, якщо ти не дотримуєшся правил безпеки. Саме тому варто добре запам'ятати нові правила поведінки: на вулиці, у магазині та вдома. Вони допоможуть не заразитися вірусами в період застуд.

Епідемія коронавірусу навчила нас бути більш уважними та думати перед тим, як вчинити необачно. А також навчила нових правил безпеки.

ЗАГАЛЬНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ

Не чіпай обличчя руками, не три очі та не кусай пальці. Цю погану звичку має абсолютна більшість як дорослих, так і дітей. І вона може стати причиною багатьох проблем, починаючи з акне й закінчуючи захворюванням на різноманітні віруси в період застуд.

Регулярно мий руки та не забувай носити із собою антисептик. Наші руки зазвичай «чіпляють» на себе безліч хвороботворних бактерій та вірусів, і простенька застуда – це найменше, що може статися з людиною, яка ігнорує це правило.

Захворіли? З дому не виходьте! Викладатись на повну й виконувати робочі завдання – це добре, але недобре – приходити на роботу та пчихати на

колег, розповсюджуючи віруси й бактерії.

Прийшовши додому, зніми верхній одяг (ще в рукавичках), переодягнися та одразу ж помий руки. Нанеси крем для рук.

Не ходи по квартирі у вуличному взутті, навіть якщо дуже потрібно. Обов'язково протри взуття (бажано робити це в рукавичках), залиш його в «брудній» зоні, ретельно вимий руки.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВУЛИЦІ

Зберігай дистанцію. У період застуд варто тримати дистанцію з людьми, якщо змога.

Чхаючи, прикривай обличчя серветкою, ліктем. Окрім цього, відвертайся від оточуючих.

Завжди тримай у сумочці антисептик і користуйся ним щоразу після того, як виходиш із транспорту.

Якщо захворіла й потрібно терміново вийти на вулицю, одягни медичну маску. Вона потрібна для того, щоб не заразити решту людей.

Намагайся не чіпати зайвий раз кнопок ліфта та ручки дверей. Використовуй для цього серветку або рукавички. Якщо немає, скористуйся антисептиком після контакту.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В МАГАЗИНІ

Не слини пальця, щоб розправити целофановий пакетик. Цю помилку допускають усі та навіть не помічають, а разом із тим саме від контакту брудних рук зі слизовою можна «зловити» вірус. Краще закупи шопери та торбинки для фруктів, овочів та сипучих продуктів.

Після контакту з грошима обов'язково дезінфікуй руки за допомогою санітайдера. Якщо користуєшся карткою, набирай ПІН-код її куточком, щоб не чіпати зайвий раз кнопок.

Використовуй одноразові рукавички, якщо потрібно торкнутись продуктів.

Намагайся не користуватися візочком, складай усе собі в торбинки.

Якщо є фасований товар у пакетах, бери краще його, а не те, до чого торкались, роздивляючись, інші, може, недостатньо свідомі співгромадяни.