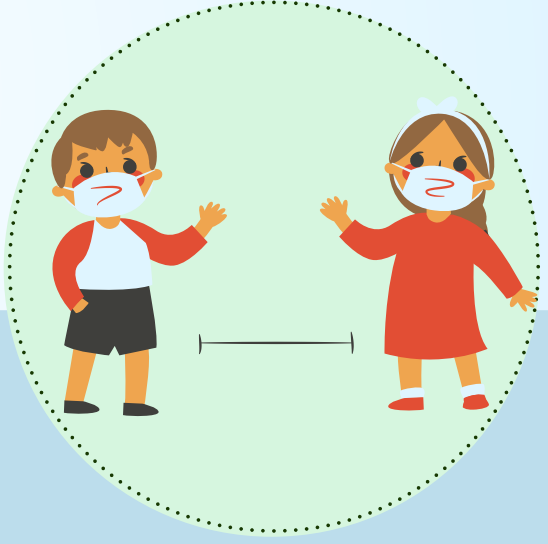


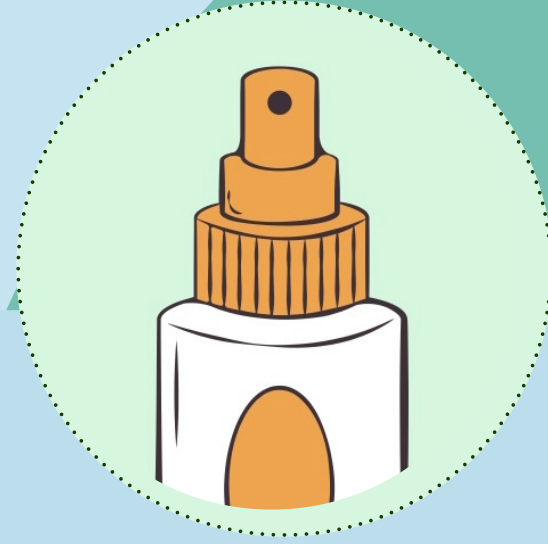
# ЯК ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД КОРОНАВІРУСУ?



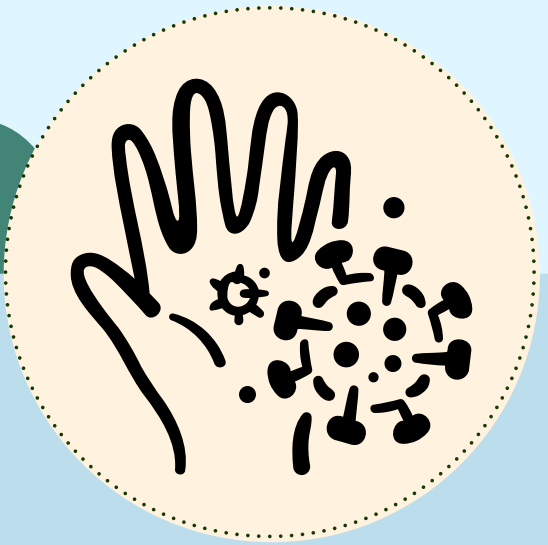
**Спілкуючись з  
іншими людьми,  
зберігайте соціальну  
дистанцію**



**Носіть маски  
правильно, час від  
часу змінюючи їх на  
нові. Не знімайте їх в  
людних місцях**



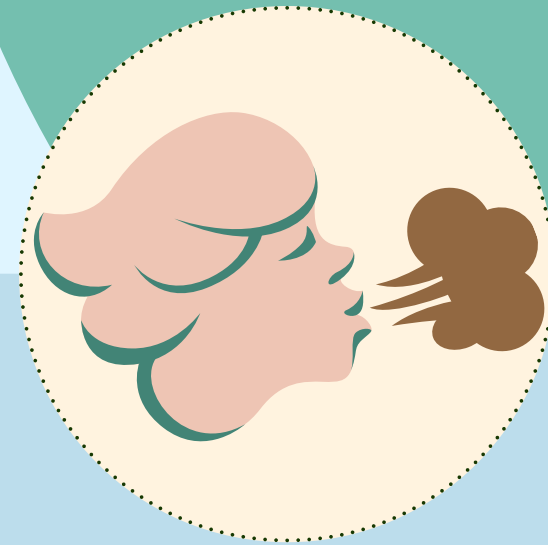
**Дезинфікуйте руки  
антисептиком із  
високим вмістом  
спирту (60-80%)**



**Перебуваючи в  
громадських місцях та  
транспорті, намагайтеся  
не торкатися ручок та  
поручнів руками**



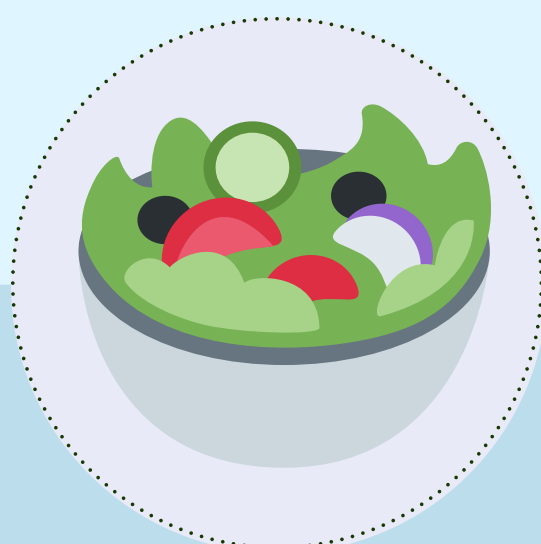
**Якмога менше  
торкайтеся свого  
обличчя, за потреби  
використайте  
паперову хустинку**



**Провітрюйте  
приміщення в яких ви  
знаходитеся декілька  
разів на день**



**Регулярно мийте руки  
з милом протягом  
40-50 секунд**



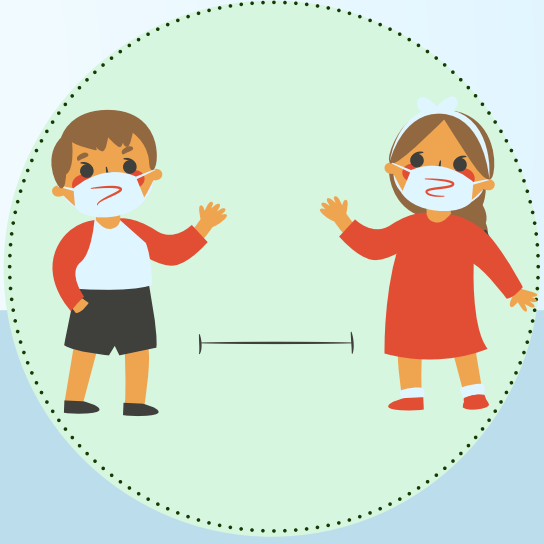
**Їжте здорову та  
багату вітамінами  
їжу, щоб зміцнити  
імунітет**



**Намагайтеся не  
відвідувати людних  
місць. Обмежте  
кількість зустрічей з  
друзями та колегами**



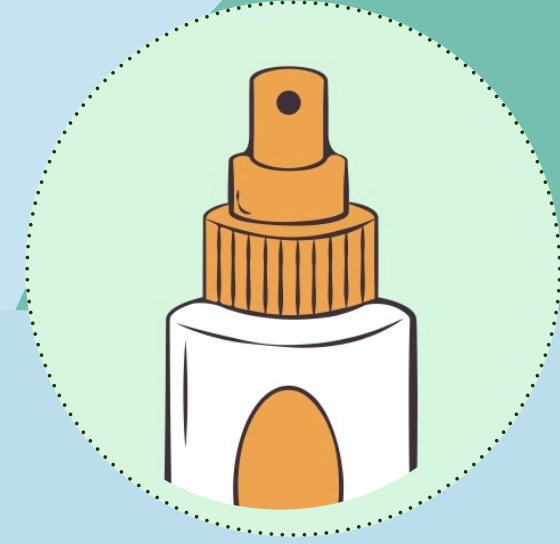
# HOW TO PROTECT YOURSELF OF COVID-19?



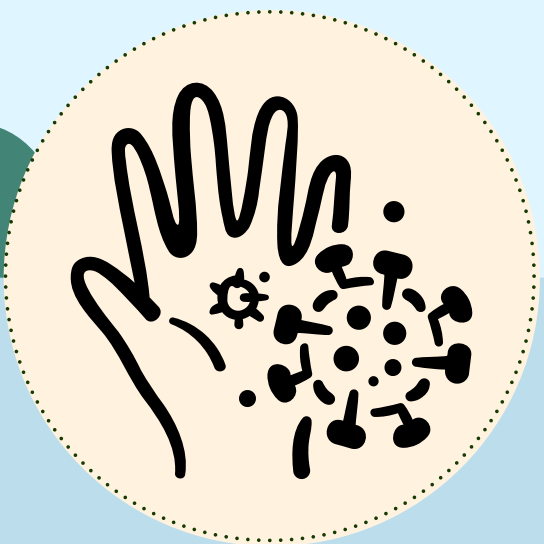
**KEEP A SOCIAL DISTANCE WHEN COMMUNICATING WITH OTHER PEOPLE**



**WEAR MASKS CORRECTLY, CHANGING THEM FROM TIME TO TIME. DO NOT REMOVE THEM IN CROWDED PLACES**



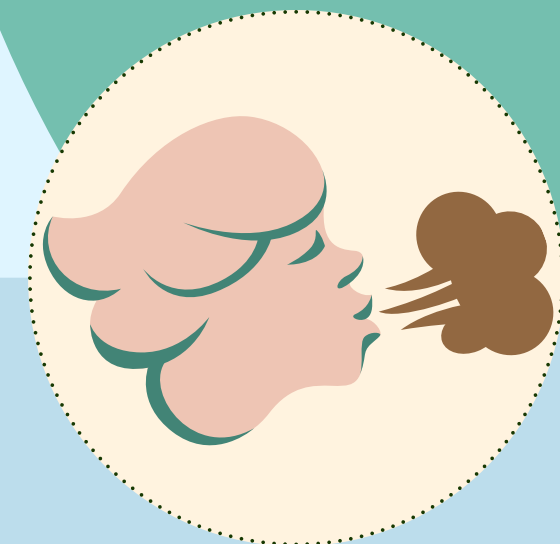
**DISINFECT YOUR HANDS USING AN ANTISEPTIC WITH A HIGH ALCOHOL CONTENT (60-80%)**



**TRY NOT TO TOUCH THE HANDLES AND HANDRAILS WITH YOUR HANDS IN PUBLIC PLACES AND ON TRANSPORT**



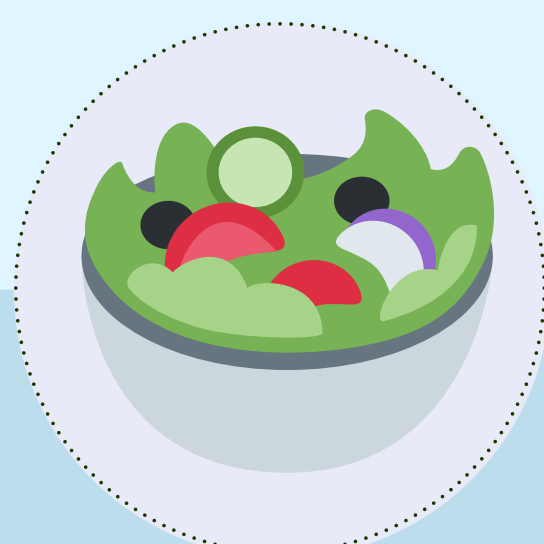
**TOUCH YOUR FACE AS LITTLE AS POSSIBLE, USE A PAPER TOWEL IF NECESSARY**



**VENTILATE THE ROOMS WHERE YOU ARE IN SEVERAL TIMES A DAY**



**WASH YOUR HANDS REGULARLY WITH SOAP FOR 40-50 SECONDS**



**EAT HEALTHY AND VITAMIN FULL FOODS TO STRENGTHEN YOUR IMMUNE SYSTEM**



**TRY NOT TO VISIT CROWDED PLACES. LIMIT THE NUMBER OF MEETINGS WITH FRIENDS AND COLLEAGUES**

