

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ КОРОНАВИРУСА?



1

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ

Следите за чистотой рук, обязательно мойте их, если вы побывали на улице или в общественных местах. Мыло и чистые полотенца есть не везде, поэтому носите с собой пузырек с санитайзером.



2

НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО

Вирусы легко передаются через слизистые оболочки (глаза, нос, рот). Следите за тем, чтобы не прикасаться к лицу – в особенности немытыми руками.



3

ИЗБЕГАЙТЕ РУКОПОЖАТИЙ

Специалисты считают, что вирус не передается на расстояние больше одного метра. Старайтесь избегать ненужных физических контактов – особенно с людьми, у которых есть видимые симптомы болезни.



4

БОЛЕЙТЕ ДОМА

Если у вас проявились симптомы болезни (температура, насморк, кашель, ломота в теле и так далее), оставайтесь дома и вызовите врача. Не выходите из дома без необходимости, чтобы не заражать других.



5

СООБЩИТЕ ПАСТОРУ

Сообщите пастору о том, что вы заболели. В этом случае церковь сможет за вас молиться, а пастор или диаконический работник сможет посетить вас на дому, чтобы преподать Причастие и оказать иную посильную помощь.



6

НЕ ПАНИКУЙТЕ

Любая болезнь серьезна, но паника и излишнее беспокойство еще никому не помогли сохранить жизнь и здоровье. Соблюдайте простые меры предосторожности, ведите себя разумно и помните: Господь всегда с вами, и церковь готова вам помочь.