

Четыре правила защиты от COVID-19

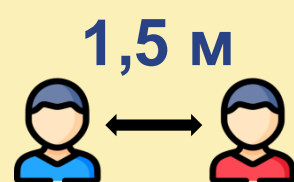


1

Мойте руки очень часто

Носите маску

Избегайте касаться глаз, носа и рта.
При кашле или чихании **закрывайте рот и нос локтем.**



2

Держитесь от других людей **на расстоянии как минимум 1,5 метров**

Ограничьте контакты с людьми

3

Старайтесь находиться **на открытом воздухе**

Почаще **проветривайте закрытые помещения**



4

Оставайтесь дома, если у вас есть симптомы вируса или если вы в **самоизоляции** или на **карантине**

4 декабря 2020 г.

Для получения информации обращайтесь к официальным источникам:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**

