

# ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ COVID-19 В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ



**ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА**, если у вас температура и кашель.  
В закрытом пространстве автобуса, троллейбуса, вагона метро риск заразиться самому или заразить других резко возрастает.



**ИЗБЕГАЙТЕ ПОЕЗДКИ В «ЧАС ПИК»: 7.00 - 9.00, 17.00 - 19.00.**  
В транспорте соблюдайте максимально возможную безопасную дистанцию между собой и другими пассажирами.



**ОТКРОЙТЕ ОКНО** во время поездки.  
Старайтесь постоянно проветривать помещение везде, где находитесь.



**ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ** одноразовые салфетки, когда чихаете или кашляете; после выхода из транспорта выбросьте в урну. Забыли салфетку? Прикройте рот и нос согнутой в локте рукой, но не ладонью.



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ**, если вы кашляете или чихаете.  
Если вы здоровы, носите маску, когда помогаете людям с подозрением на коронавирус COVID-19. Маска эффективно защитит только в комбинации с регулярной обработкой рук антисептиком или водой с мылом.



**ОБРАБАТЫВАЙТЕ АНТИСЕПТИКОМ** руки, если дотронулись во время поездки до ручек, перил, кнопок, других поверхностей. Не забывайте протирать им сумки, телефоны, книги, другие предметы, с которыми вышли в город. Вернувшись домой, обязательно **МОЙТЕ РУКИ** с мылом не менее 20 секунд.



**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ПОЖИЛЫМ!**  
Им нужны внимание и поддержка.

Информационная линия Белорусского Общества Красного Креста  
для пожилых:

**ДОБРЫЙ ТЕЛЕФОН**

201 – БЕСПЛАТНЫЕ звонки в сети «МТС», «А1», «life:»)

122 – БЕСПЛАТНЫЙ стационарный номер

**ВЫСЛУШАЮТ И ПОМОГУТ!**

