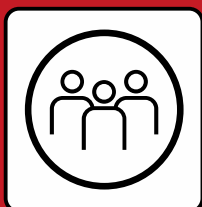


# Как защитить себя.

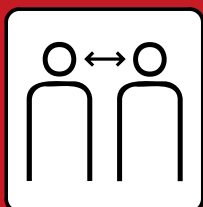


Обновлено 19.04.2021

## ОСТАНОВИМ КОРОНАВИРУС



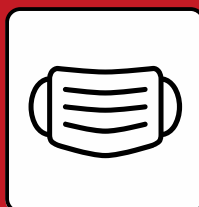
Встречайтесь с как можно меньшим количеством людей.



Держитесь на расстоянии друг от друга.



Носите маску, если нет возможности соблюдать дистанцию.



Обязательно надевайте маску в общественных местах, в общественном транспорте и на рабочем месте.



По возможности введите обязательность работы из дома.



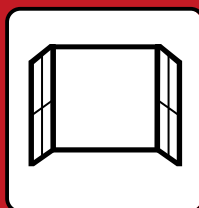
Тщательно мойте руки.



Кашляйте и чихайте в платок или локоть.



Избегайте рукопожатий.



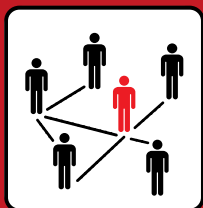
Несколько раз в день проветривайте помещение.



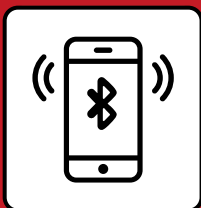
Мероприятия:  
Общественные мероприятия макс. 15 человек.  
Частные встречи макс. 10 человек.  
Собрания в общественных местах макс. 15 человек.



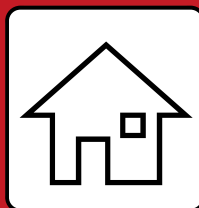
При появлении симптомов болезни немедленно пройдите тест и оставайтесь дома.



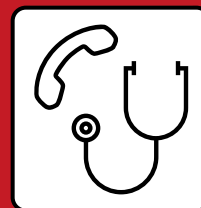
По возможности укажите координаты всех, с кем вы контактировали, для дальнейшего отслеживания.



Скачайте и установите приложение SwissCovid, чтобы оборвать цепочки заражения



Если тест дал положительный результат: изоляция. Если вы были в контакте с человеком, у которого тест дал положительный результат: карантин.



Приходите во врачебную клинику или в отделение экстренной медицинской помощи только после предварительного звонка по телефону.

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)

Правила в отдельных кантонах могут различаться

