#  Проводите больше времени на свежем воздухе

* Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа
* Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку
* Сократите посещение мест с большим скоплением людей
* Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами
* Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей
* Избегайте предметов общего пользования
* Не касайтесь руками лица
* Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения многолюдных мест
* Следите за режимом сна и бодрствования
* Занимайтесь спортом или хотя бы по утрам делайте 10-минутную гимнастику
* Больше отдыхайте и избегайте стрессов

Бактериям нужен сахар для размножения

* Употребляйте много жидкости
* Сократите количество сладостей и мучного



**Главное – не паникуйте. Коронавирус – это вирусное заболевание, поэтому используйте те же меры предосторожности, что и при других вирусных инфекциях.**

**Что делать, если почувствовали**

 **первые признаки простуды**

Оставайтесь дома – ваши коллеги будут вам благодарны.



***Администрация колледжа***



Смертельный исход

от коронавируса – из-за осложнений, но это касается и гриппа.

Не доводите до осложнений – соблюдайте постельный режим и все предписания врача.

Обратитесь к врачу – не занимайтесь самолечением. Это опасно.