

10 советов для веселого и более безопасного лета



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



1 Если вы хотите путешествовать, подумайте, стоит ли. Если все же отправляетесь в путешествие, делайте это безопасно

Путешествия сопряжены с рисками, как показало прошлое лето. Путешествия и массовые собрания могут увеличить риск заражения и распространения COVID-19. Ваше решение имеет значение для прекращения этой пандемии.



2 Соблюдайте меры по снижению риска «от двери до двери»

Помните о рисках и соблюдайте все необходимые меры по их снижению с момента выхода на улицу и до возвращения домой: регулярно обрабатывайте руки, соблюдайте дистанцию, носите маску, избегайте скопления людей, по возможности старайтесь находиться на свежем воздухе и сделайте прививку, когда наступит ваша очередь.



3 Проводите больше времени на свежем воздухе

Нахождение в закрытых и замкнутых помещениях повышает риск заражения COVID-19. Проводите больше времени на свежем воздухе при встречах с друзьями и родственниками, а также занимаясь летними активностями, например, посещениями пляжей, занятиями спортом или на пикнике.



4 Проводите время с близкими, а не в толпе

Вероятность заразиться COVID-19 выше, когда вы находитесь в толпе. Вместо этого проведите время в небольшом кругу друзей и близких, желательно на свежем воздухе, чтобы вы все могли повеселиться и при этом остаться в безопасности.



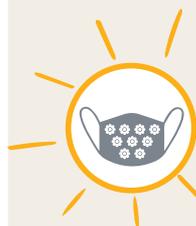
5 Держитесь на разумном расстоянии от других людей

Хорошо проводя время летом, например отдыхая на пляже или обедая на улице, следите за тем, чтобы расстояние между вами и другими людьми составляло не менее одного метра.



6 Избегайте массовых мероприятий

Вирус распространяется быстрее, когда вы контактируете с большим количеством людей. Риск заражения возрастает при посещении спортивных мероприятий, фестивалей и праздников, а также во время путешествий и при нахождении в других местах массового скопления людей.



7 Сделайте маску частью вашего летнего образа

Ношение маски – это обычная составляющая общения с другими людьми. Маска должна закрывать нос, рот и подбородок.



8 Регулярно проводите гигиеническую обработку рук

Частая и тщательная обработка рук с использованием антисептика на спиртовой основе или мытье рук с мылом поможет вам защитить себя от COVID-19.



9 Сделайте прививку, когда наступит ваша очередь

Вакцинация защитит вас от развития тяжелой формы заболевания или смерти от COVID-19. Сделайте прививку зарегистрированной в вашей стране вакциной, доступ к которой вы можете получить быстрее всего. Не ждите – сделайте прививку!



10 Сделайте все возможное, чтобы защитить себя

Этим летом вы делаете все возможное, чтобы защитить себя от жары: пользуетесь солнцезащитным кремом, находитесь в тени, носите шляпу и солнцезащитные очки. Вы также можете сделать все возможное, чтобы защитить себя от COVID-19: регулярно мыть руки; соблюдать физическую дистанцию; носить маску; избегать больших скоплений людей; по возможности встречаться на открытом воздухе; следить за тем, чтобы помещения хорошо проветривались, когда вы находитесь в них; и делать прививку, когда наступит ваша очередь.

#SummerSense