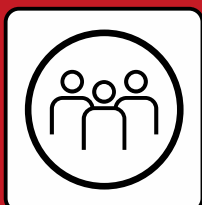


# Как защитить себя.

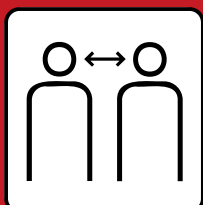


Обновлено 1.03.2021

## ОСТАНОВИМ КОРОНАВИРУС



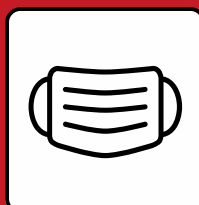
Встречайтесь с как можно меньшим количеством людей.



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.



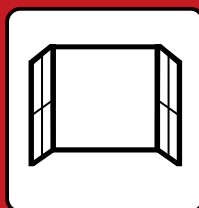
Тщательно мойте руки.



Кашляйте и чихайте в платок или локоть.



Избегайте рукопожатий.



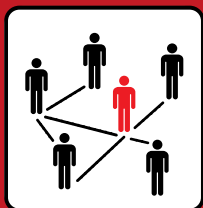
Несколько раз в день проветривайте помещение.



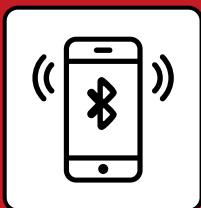
Мероприятия: общественные мероприятия запрещены. Частные встречи макс. 5 человек. Собрания в общественных местах макс. 15 человек.



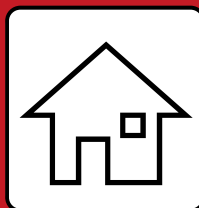
При появлении симптомов болезни немедленно пройдите тест и оставайтесь дома.



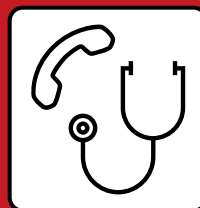
По возможности укажите координаты всех, с кем вы контактировали, для дальнейшего отслеживания.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

Swiss Confederation

Russisch / russe / russo / Russian / Русский