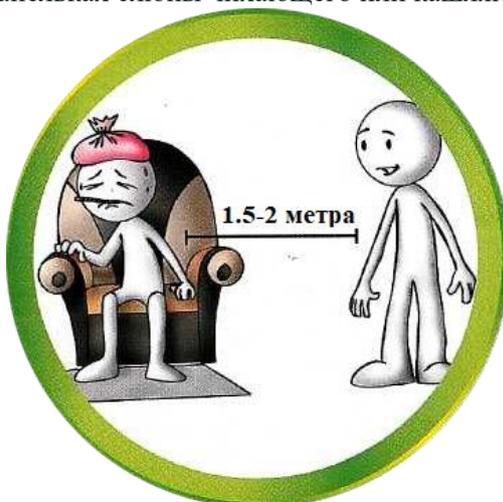


ПРАВИЛА САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

1. **Не трогайте руками рот, нос и глаза**, так как с грязных рук вирус или бактерии (микробы) быстро проникают в слизистые оболочки. Тем более, не ешьте в метро, автобусе или трамвае.



2. **Носите с собой спиртосодержащие салфетки** (их вы можете купить в аптеке) или флакон жидкости для дезинфекции рук. Выйдя из транспорта, протрите ладони. Вам могут также понадобиться очки и перчатки, которые являются своего рода защитными средствами от капелек мокроты кашляющего человека. Перчатками вы реже дотрагиваетесь до рта, носа и глаз. А очки просто физически защищают вас от микробов, которые содержатся в капельках слюны чихающего или кашляющего больного.



3. **По возможности держитесь от заболевших людей на расстоянии 1,5-2 метра**, так как именно на это расстояние разлетаются частички мокроты при кашле и чихании. Если нет возможности отойти, хотя бы прикройте рот и нос свитером или шарфом, отвернитесь в другую сторону. Старайтесь дышать не слишком глубоко, сделайте свое дыхание поверхностным.



4. **При выходе из дома наденьте шарфик**, на который предварительно накапайте 2-3 капли эфирного масла. Имейте в виду, что хорошо защищают от инфекций такие масла, как лимонное, кедровое, пихтовое и сосновое, эвкалиптовое, лавандовое, масла шалфея и мяты.



5. **В период эпидемии ограничьте близкие контакты на улице и в транспорте:** не здоровайтесь за руку, не целуйтесь и не обнимайтесь при встрече. Лучше просто кивните головой, слегка улыбнитесь или поприветствуйте другого человека словами. Старайтесь посещать только немногочелюдные или хорошо проветриваемые места.



6. **Лишний раз пройдите пешком** вместо того, чтобы влезать в переполненный автобус, особенно если ваша дорога занимает не более 1-2 остановок общественного транспорта. **А придя домой или на работу, первым делом хорошенько вымойте руки.**

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк