



# КОРОНАВИРУС/CORONAVIRUS

## АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЗНАКИ ПРИВЕТСТВИЯ/ ALTERNATIVE GREETINGS

ВОЗ рекомендует поддерживать расстояние не менее 1 м между вами и всеми, кто кашляет или чихает.  
The WHO recommends maintaining at least 1 m distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.  
Пожалуйста, используйте эти альтернативные способы приветствия коллег.  
Please use these alternative ways to greet colleagues.

| ПРЕКРАТИТЕ/STOP                     |  |             | НАЧНИТЕ/START                    |  |                   |
|-------------------------------------|--|-------------|----------------------------------|--|-------------------|
| Пожимать руки                       |  | Shake hands | Используйте поклон, жест намасте |  | Bow or namaste    |
| Целоваться при встрече или прощании |  | Side kiss   | Махните рукой                    |  | Wave              |
| Обниматься                          |  | Hug         | Кивните головой                  |  | Nod               |
|                                     |  |             | Приветствуйте издалека           |  | Greet from afar   |
|                                     |  |             | Приветствуйте касанием локтя     |  | Greet with elbows |

## ПЯТЬ ШАГОВ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО СЛЕДОВАТЬ ПРИ МЫТЬЕ РУК FIVE STEPS TO FOLLOW WHEN WASHING HANDS

|                                                                            |  |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| Намочите руки проточной водой (теплой или холодной) и закройте кран        |  | Wet your hands with running water (warm or cold) and turn off tap           |
| Тщательно намыльте руки, включая их тыльную сторону и места между пальцами |  | Apply soap and rub on your hands, do not forget back and in between fingers |
| Мойте руки не менее 20 секунд                                              |  | Scrub hands for at least 20 second                                          |
| Хорошо ополосните руки под чистой проточной водой                          |  | Rinse well under clean running water                                        |
| Высушите полотенцем или под электросушителем                               |  | Dry with towel or air dry                                                   |

## КОГДА НАДО МЫТЬ РУКИ?/ WHEN SHOULD YOU WASH YOUR HANDS?

| ДО/BEFORE                                 | ДО И ПОСЛЕ/BEFORE AND AFTER                              | ПОСЛЕ/AFTER                                                            |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Прикосновения к лицу<br>Touching face<br> | Ухода за больным человеком<br>Caring for sick person<br> | Сморкания, чихания или кашля<br>Blowing nose, sneezing or coughing<br> |
| Приготовления еды<br>Preparing food<br>   | Обработки порезов или ран<br>Treating cut or wound<br>   | Использования туалета<br>Using toilet<br>                              |
| Приема пищи<br>Eating food<br>            |                                                          |                                                                        |