**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**При входе на участок голосования необходимо:**

- обработать поверхность рук дезинфицирующим раствором;

- одеть в обязательном порядке защитную маску.

**Крайне важно правильно ее носить:**

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

**Важно!** Переход из кабинета в кабинет требует дополнительной очистки рук. Прикосновение к перилам, дверным ручкам, выключателям может стать причиной заражения.

- Регулярное мытье рук после посещения мест общественного пользования, включая туалеты, с применением дезинфицирующих средств. Если нет возможности помыть руки, то разрешается использовать влажные антибактериальные салфетки.

- Процедура должна проводиться на протяжении дня, после входа в помещение с улицы. Такой подход поможет уничтожить вирусы, попавшие на поверхность кожи.

- Соблюдение норм личной гигиены: грязными руками нельзя трогать область глаз, носа, лица, так как руки чаще всего дотрагиваются до всевозможных поверхностей, а вирус распространяется, в большинстве случаев, через слизистую оболочку. Таким способом, легче всего перенести вирусные частицы с рук в организм.

- Каждый общественный наблюдатель должен иметь свой личный антисептик.

- Во время чихания или кашля нужно прикрывать рот и нос салфеткой, последнюю выбрасывать сразу же после применения. Категорически нельзя пользоваться многоразовыми платками. Они могут стать переносчиком инфекции.

- Дистанция между участниками голосования должна быть не меньше 1 метра.

Следует избегать прикосновений и рукопожатий, а также людей, которые чихают или кашляют. Попадающие в воздух мелкодисперсные капли вируса могут «атаковать» человека, находящегося в радиусе 1 метр.

- Особое внимание уделяется людям с признаками респираторных инфекций – к ним лучше не приближаться.

- Измерение температуры, как минимум, два-три раза в день. Первый раз утром, второй – в обеденное время, третий – в самом конце мероприятия.

При повышении температуры следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

**Важно! Основные симптомы развивающейся болезни:**

повышенная утомляемость; высокая температура и озноб; бледность кожи; признаки заложенности носа с чиханием и кашлем; болезненные ощущения в мышцах и горле; чувство тяжести в районе грудной клетке.

При первых признаках следует вызвать врача и не заниматься самолечением.

**Внимание!**

**Каждый общественный наблюдатель должен понимать, что непосредственно от его действий и соблюдения правил защиты зависят не только здоровье и жизнь его самого, но и окружающих людей.**