**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**  
  
Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя — это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их [водой с мылом](https://shop.dezr.ru/kozhnye-antiseptiki-i-myla/myla/septolit-mylo-1l-umr/) или используйте [дезинфицирующее средство.](https://shop.dezr.ru/dezinficiruyuschie-sredstva/ekspress-dezinfekciya/septolit-antiseptik/)  
  
Носите с собой [дезинфицирующее средство для рук](https://shop.dezr.ru/dezinficiruyuschie-sredstva/ekspress-dezinfekciya/septolit_antiseptik_0_1l_sprey_/), чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.  
  
Носите с собой [одноразовые салфетки](https://shop.dezr.ru/dezinficiruyuschie-sredstva/dezinfekciya-i-sterilizaciya-imn/septolit_salfetka_antisepticheskaya_60_banka/) и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.  
  
Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется. На работе регулярно [очищайте поверхности и устройства](https://shop.dezr.ru/dezinficiruyuschie-sredstva/ekspress-dezinfekciya/septolit_ekspress_0_75l_trigger_/), к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Из официальных рекомендаций Роспотребнадзора