

# KAITSE ENNAST JA TEISI ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ

**KA ISETEHTUD MASK ON PAREM KUI MITTE MIDAGI!**

**TEE ISE!  
СДЕЛАЙ  
САМ!**

**[youtu.be/aNjpH5lBZ8w](https://youtu.be/aNjpH5lBZ8w) ->  
Vaata õpetust maski tegemiseks  
kodustest vahenditest**



## **KÄITUMISJUHENDID ENDA JA TEISTE TERVISE KAITSEKS:**

- **VÕIMALUSEL PÜSI KODUS JA VÄLDI INIMKONTAKTE. ERITI SIIS, KUI SUL ENDAL ON KASVÕI NÕRGAD HAIGUSNÄHUD. TERVISEMURE KORRAL HELISTA PEREARSTI NÕUANDELIINILE 1220.**
- **INIMESTE KESKEL KANNA MASKI. HOIA VÄHEMALT MEETRIST VAHET.**
- **PESE KÄSI TIHTI JA PÕHJALIKULT SEEBIGA. KUI PESEMISVÕIMALUST POLE, KASUTA NAHALE MÕELDUD DESINFITSEERIMISVAHENDEID.**
- **ÄRA PUUTU OMA NÄGU. MÕTLEMATU PUUDUTAMISE VASTU AITAB MASKI JA ÜHEKORDSETE KINNASTE KANDMINE.**
- **MASKI KANDES ÄRA PUUTU SEDA. EEMALDA SEE PAELTEST HOIDES. KASUTATUD MASK VISKA ÄRA JA VÕTA VÕI TEE ENDALE UUS.**
- **PUHASTA JA DESINFITSEERI TIHTI PUUDUTATAVAID PINDASID NAGU UKSELINGID VÕI LÜLITID. DESINFITSEERIMISEKS SOBIB VÄHEMALT 70% ALKOHOL (ISOPROPANOOL, ETANOOL) VÕI TUGEVAD VALGENDUSAINEGA KODUKEMIKAALID.**
- **HOOLITSE SELLE EEST, ET EAKAMAD JA TEISED NÕRGENENUD IMMUUNSÜSTEEMIGA INIMESED SAAKSID VÄLTIDA INIMKONTAKTE, ÜHISTRANSPORTI JA POODE! HOIA OMA NAABREID JA SUGULASI!**