

# Как я могу защитить себя и других **в период вирусов?**



Тщательно и регулярно мою руки



При чихании и кашле прикрываю рот и нос рукой



Использованный носовой платок сразу выкидываю в мусорное ведро



При плохом самочувствии или болезни остаюсь дома



При подозрении на заболевание не контактирую с людьми



При плохом самочувствии следует проконсультироваться с семейным врачом или позвонить на инфотелефон семейных врачей **1220** или **+372 634 6630**

При необходимости звонок направят на номер экстренной помощи **112**

Дополнительная информация:  
[terviseamet.ee/et/koronavirus](http://terviseamet.ee/et/koronavirus)



SOTSIAALMINISTEERIUM



TERVISEAMET