



# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

**Закрепите маску так,**  
чтобы она плотно закрывала рот,  
нос и подбородок



2

**Использованную**  
маску необходимо сразу  
выбросить в мусорное ведро



3

**Не стоит носить маску**  
на свежем воздухе



4

После ухода за больным маску  
нужно снять и сразу выбросить,  
**не надевайте**  
**ее повторно**



5

**Снимать маску**  
нужно за ушные петельки.  
Если затронули поверхность,  
то тщательно помойте руки с мылом



6

**Если маска стала сырой,**  
то ее нужно немедленно сменить  
на новую и сухую



7

Меняйте маску каждые  
**2 часа**



8

Надевать маску нужно  
**цветной**  
**стороной наружу**



9

**Не кладите**  
использованную маску  
в карман или сумку

## ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,  
у которых кашель,  
чихание или насморк



В местах массового скопления людей  
(в помещении или общественном  
транспорте)



При уходе  
за больным

**Важно!**  
Медицинская  
маска не может обе-  
спечить полной защиты  
от заболевания. Чтобы  
не заразиться, нужно  
соблюдать и другие  
профилактические  
меры.





# КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

1

МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ  
ИЛИ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ  
СРЕДСТВАМИ

2

ИЗБЕГАЙТЕ  
БЛИЗКОГО КОНТАКТА  
С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ  
ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ,  
ПОХОЖИЕ НА ПРОСТУДУ  
ИЛИ ГРИПП

3

ИЗБЕГАЙТЕ  
КАСАНИЯ РУКАМИ  
ГЛАЗ, НОСА И РТА

4

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ  
В МЕСТАХ МАССОВОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ,  
МЕНЯЙТЕ ЕЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА

5

ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ  
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС  
РУКОЙ ИЛИ САЛФЕТКОЙ

6

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ  
ПОСЕЩЕНИЙ И ПОКУПОК  
НА РЫНКАХ МЯСНОЙ И  
РЫБНОЙ ПРОДУКЦИИ

7

ИЗБЕГАЙТЕ НЕЗАЩИЩЕННОГО  
КОНТАКТА С ЖИВЫМИ ДИКИМИ  
ИЛИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫМИ  
ЖИВОТНЫМИ

9

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ  
ПОСЕЩЕНИЙ МАССОВЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАСТИЕМ  
ЖИВОТНЫХ

10

ГОТОВЬТЕ МЯСО  
И ЛЯЦА ДО ПОЛНОЙ  
ГОТОВНОСТИ

11

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

# COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немывтыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

**П  
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**