

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



6

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



2

Использованную
маску необходимо сразу
выбросить в мусорное ведро



7

Меняйте маску каждые
2 часа



3

Не стоит носить маску
на свежем воздухе



8

Надевать маску нужно
цветной стороной наружу



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



9

Не кладите
использованную маску
в карман или сумку

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

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



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 ЯЙЦА ДО ПОЛНОЙ
ГОТОВНОСТИ
- 11** ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ
ЗАБОЛЕВАНИЯ
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

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)

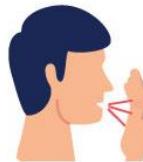
Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



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



Не трогайте немытыми 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!