[Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции]

[Памятка: Как защититься от короновируса]

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?
СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ
ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ
КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?
ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)
egon.rospotrebnadzor.ru

МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА
ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ
КОГДА НАДЕВАТЬ?
Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.
КАК?
Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).
Если одна их поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу
ВАЖНО!
Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу
КАК ЧАСТО?
Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).
Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую
УТИЛИЗАЦИЯ
Выбрасывайте маску сразу после использования
СКОЛЬКО РАЗ?
Медицинскую маску используют однократно
ПОМНИТЕ!
В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?
#НАДЕНЬ
МАСКУ!
cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?
#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА
cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?
#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА
cgon.rospotrebnadzor.ru