

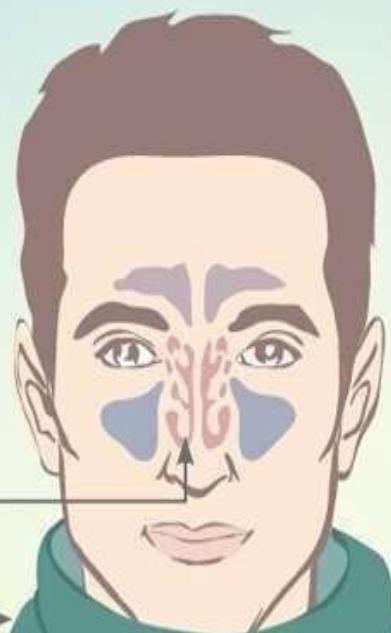
**КАСАЕТСЯ
КАЖДОГО**

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Дышите правильно
- носом, а не ртом.

Слизистая носа -
главный барьер на пути
вирусов и микробов.

1



Перед выходом из
дома **смазывайте**
нос **оксолиновой**
мазью, её
эффективность при
профилактике -
около 45%.

В транспорте носите
маску или хотя бы
прячьте нос в шарф.

3

Чаще мойте руки - на
них также оседают
вирусы, а, поднося руки
к лицу, вы переносите их
прямо в нос или рот.



В офисе чаще
проводите **проветривание**
помещения - это
резко снижает
концентрацию
вирусов в воздухе.



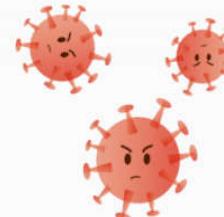
5

По возвращении
домой **промойте нос**
водой или раствором
морской соли.



6

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



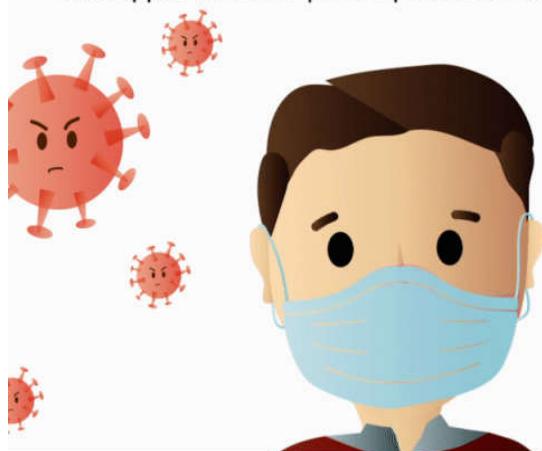
КОГДА

- При контактах с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок.

Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

Складки маски расправлены.



ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

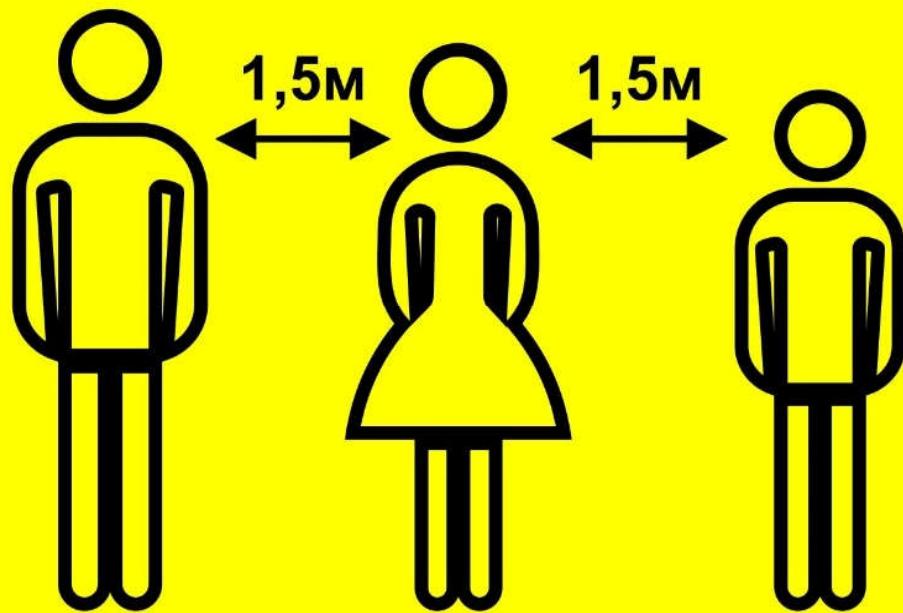
НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019- nCoV

СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

Как правильно носить маску?

Вслух
о главном



не трогайте маску на лице



мойте руки после прикосновения к маске



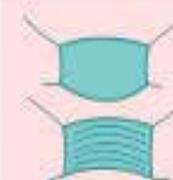
одноразовую маску меняйте каждые 2 часа



влажную маску меняйте на сухую, не дожидаясь 2-х часов



маска должна плотно прилегать к лицу



не переворачивайте маску, надевайте одной и той же стороной



надевайте маску лишь в общественных местах

**МАСОЧНЫЙ
РЕЖИМ**



Техника мытья рук

3. Мойте руки не менее 10 секунд

1. Тереть ладонью о ладонь
2. Ладонью одной руки тереть о тыльную поверхность другой руки
3. Тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз
4. Тереть тыльной стороной пальцев по ладони другой руки
5. Тереть пальцы круговыми движениями
6. Поочередно круговыми движениями пальцев тереть ладони
7. Обработка предплечий