

## **ПАМЯТКА**

*по профилактике острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ)  
и COVID-19*

**ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОВЕРЕННОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О БОЛЕЗНИ И ПРИНИМАЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ.**

### **Чтобы предупредить распространение ОРВИ и COVID-19:**

1. **Держитесь** на безопасном расстоянии от людей (не менее 1 метра), даже если они не кажутся заболевшими.
2. **Носите** маску в общественных местах, особенно в закрытых помещениях и там, где соблюдать безопасную дистанцию невозможно.
3. **Избегайте** закрытых, плохо вентилируемых мест. Находясь в помещении, открывайте окна.
4. **Соблюдайте** правила гигиены рук. Часто мойте их водой с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком для рук.
5. **Сделайте** прививку, когда подойдет ваша очередь. Следуйте местным рекомендациям по вакцинации.
6. **Прикрывайте** рот и нос при кашле или чихании локтевым сгибом или платком.
7. **Оставайтесь** дома, если вы чувствуете недомогание.
8. **Обратитесь** за медицинской помощью, если у вас повысится температура, появится кашель и одышка. Чем раньше вы это сделаете, тем быстрее вас направят к нужному врачу. Так вы защитите себя и предотвратите распространение вирусов и других инфекций.
9. **Используйте** медицинскую маску.

**Надев маску, вы сможете предотвратить передачу вируса от себя другим людям.**

**НО одних только масок для защиты от вируса, недостаточно. Также следует соблюдать безопасную дистанцию и правила гигиены рук.**

# 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  
2–4 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  
профилактиче-  
ские меры.



# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

1 Намочите руки. Намыльте руки

2 Трите не менее 50 секунд



Ладонь к ладони



Между пальцами



Тыльные стороны  
кистей



Большие пальцы



Костяшки пальцев



Ногти