

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