



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Часто мойте руки с мылом в горячей воде не менее 20 секунд.

Избегайте мест массового скопления людей.

При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при контакте и уходе за больными ОРВИ используйте (меняйте медицинские маски (меняйте каждые 2-3 часа).

Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых.

Избегайте тесного контакта с заболевшими людьми.

При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Ведите здоровый образ жизни: полноценное питание, питьевой режим и физическая активность.

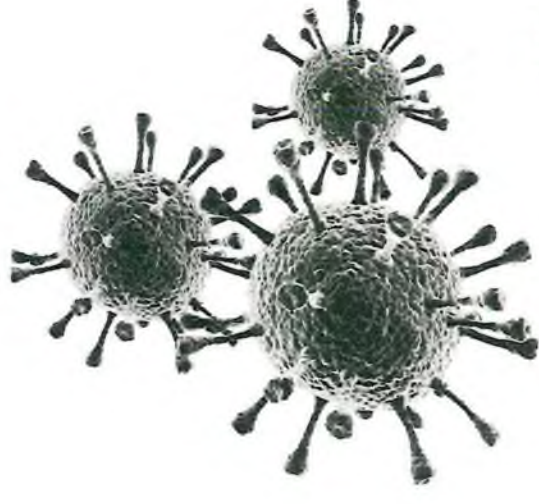
ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.



Алгоритм действий при наличии симптомов ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции



Сканируй QR-код с помощью
мобильного телефона
и узнай много интересного