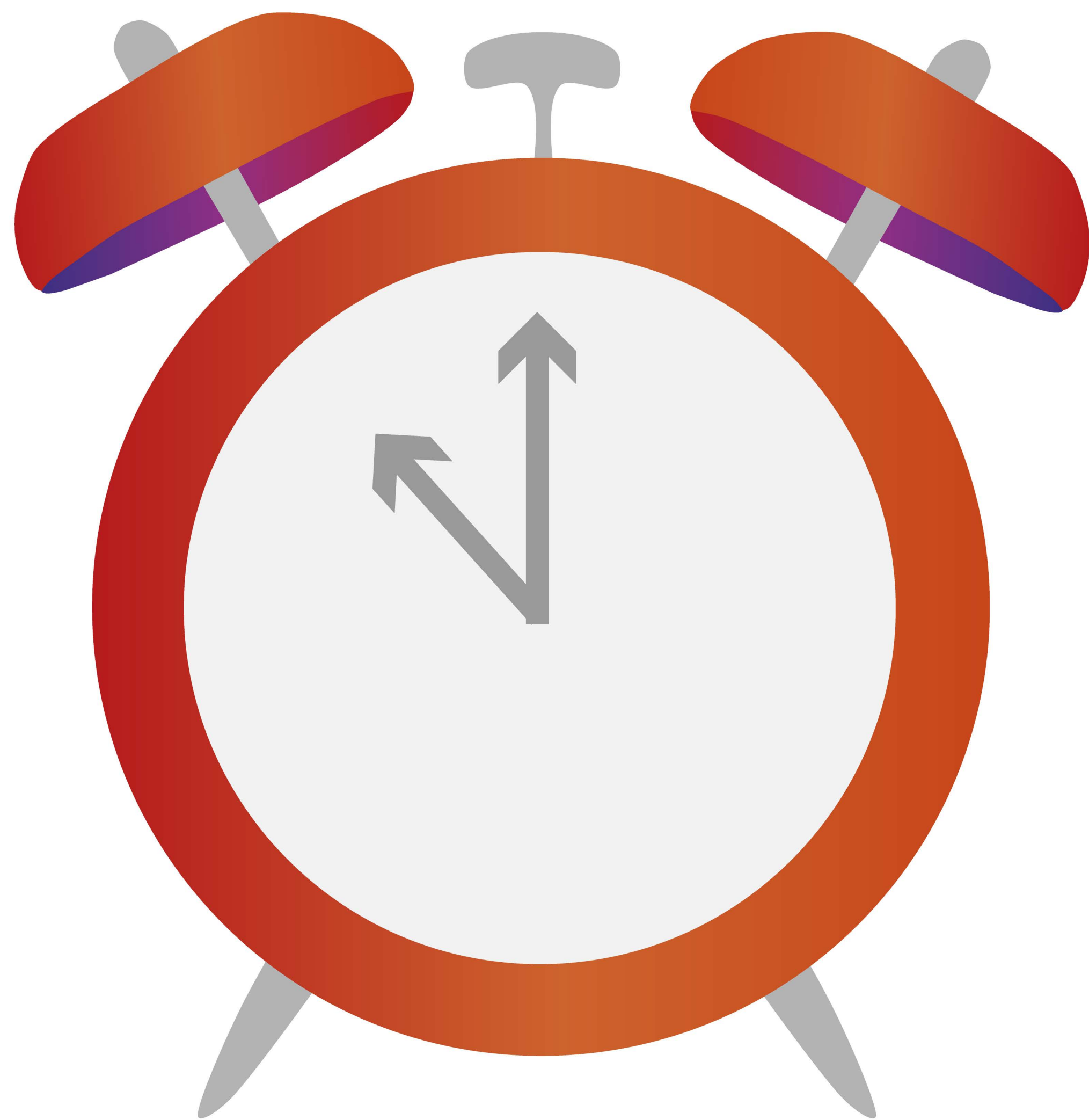
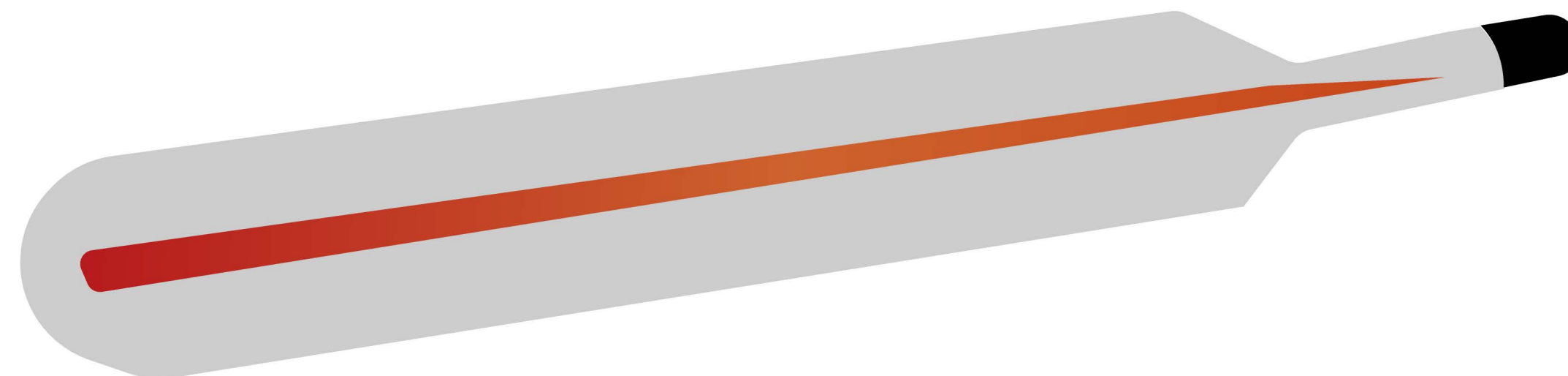




ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА





КОМПЛЕКТ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА РАБОТУ, НА УЧЁБУ, В МАГАЗИН, КИНОТЕАТР, СПОРТЗАЛ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКУ, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:

БУМАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

ЧТОБЫ В НИХ ЧИХАТЬ, СМОРКАТЬСЯ
И КАШЛЯТЬ

ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

УБИРАТЬ ВИДИМЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ С
РУК И ПОВЕРХНОСТЕЙ

ЧИСТЫЕ ПЕРЧАТКИ

ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ НА НОВЫЕ ПО
МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ИЛИ КАЖДЫЕ
3 ЧАСА

ЧИСТЫЕ МАСКИ

ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
ИЛИ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ

ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ
ДЛЯ БЕЗОПАСНОЙ УТИЛИЗАЦИИ
ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАСОК,
ПЕРЧАТОК, САЛФЕТОК

ГЕЛЬ-САНИТАЙЗЕР

КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ
РУКИ С ВОДОЙ И МЫЛОМ

ЖИДКОЕ МЫЛО

МЫТЬ РУКИ ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ВОДА

СПРЕЙ- САНИТАЙЗЕР

ОБРАБАТЫВАТЬ УПАКОВКИ И
ПОВЕРХНОСТИ

СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ

ОЧИЩАТЬ ЭКРАНЫ ГАДЖЕТОВ И
ПОВЕРХНОСТИ

БУТЫЛКА С ВОДОЙ

УТОЛИТЬ ЖАЖДУ

ЛАНЧБОКС С ЛЁГКИМ ПЕРЕКУСОМ

ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ В СТОЛОВУЮ



egon.rspotrebnadzor.ru

**ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19
ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!**





РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих
от гриппа, ОРВИ и других инфекций**

Ваш Роспотребнадзор



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС



МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ?

1

КОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

- ЕСЛИ ВЫ ВПЕРВЫЕ КОНТАКТИРУЕТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ГРУППОЙ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, МАГАЗИНАХ, ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ОСОБЕННО ПРИ БОЛЬШОМ СКОПЛЕНИИ ЛЮДЕЙ
- ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЛЮДЕЙ ИЗ ГРУПП РИСКА (ВОЗРАСТ 65+, НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И Т.Д.), ЕСЛИ ВЫ САМИ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА
- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕВАЕТЕ

НАДЕНЬТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВОЗМОЖНОЙ ИНФЕКЦИИ И ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ

2

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕВАТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ВАШЕМУ ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

3

КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

4

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ





КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

НЕПРАВИЛЬНО



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ
ВЛАЖНУЮ МАСКУ



ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО
РОТ



НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ
СВОБОДНО



ТРОГАТЬ ВНЕШНЮЮ
ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ



СНИМАТЬ МАСКУ
ПРИ РАЗГОВОРЕ



КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ
МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ
ПОВТОРНО



ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСКИ



ПРОВЕРИТЬ МАСКУ НА НАЛИЧИЕ
ПОВРЕЖДЕНИЙ



ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХ МАСКИ (ОН ТАМ,
ГДЕ НАХОДИТСЯ ФИКСАТОР ДЛЯ
НОСА)



ЦВЕТНАЯ СТОРОНА МАСКИ -
СНАРУЖИ, БЕЛАЯ - К ЛИЦУ



ЗАКРЕПИТЬ ПЕТЛИ ЗА УШАМИ



РАСПРАВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ,
ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ
ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ
РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК

ПРАВИЛЬНО



УБЕДИТЬСЯ В ПЛОТНОМ
ПРИЛЕГАНИИ ФИКСАТОРА К
ПЕРЕНОСИЦЕ



ИЗБЕГАТЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ К
НАДЕТОЙ МАСКЕ



СНИМАТЬ МАСКУ - ЗА УШНЫЕ
ПЕТЛИ



СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ВЫБРОСИТЬ МАСКУ В УРНУ,
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УПАКОВАВ В
ПАКЕТ



ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ
ПОСЛЕ СНЯТИЯ МАСКИ

**ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ
ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!**

СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ
ДИСТАНЦИЮ 1,5 -2 МЕТРА И
ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ!



КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

1

СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

2

ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ

3

СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °C В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПЯТИТЕ ЕЁ В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

4

ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УТЮГОМ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

5

ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ

6

СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ

7

ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ

8

НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

9

НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:

- ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
- ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

1

СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ

2

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ

3

РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ

egon.rospotrebnadzoru.ru

