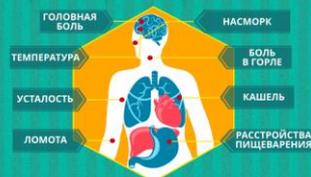


## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ



### СИМПТОМЫ



### КТО В ГРУППЕ РИСКА?

НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ У СЛЕДУЮЩИХ ГРУПП:



ДЕТИ ДО 2-Х ЛЕТ  
(ОСОБЕННО ДО 6 МЕСЯЦЕВ)



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ  
(СТАРШЕ 65 ЛЕТ)



ЛЮДИ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,  
АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ



ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ  
ИММУНИТЕТОМ

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ,  
НЕСМОТРИ НА ВОЗРАСТ, ПОЛ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ  
И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

### МОЙТЕ РУКИ!



1  
СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



2  
ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



3  
20 СЕКУНД  
НАМАЛЫВАЙТЕ РУКИ



4  
СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



5  
ВЫСУШИТЕ РУКИ

### ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗИКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ  
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРИВАИВАЙТЕСЬ  
ОТ ГРИППА

egon.rospotrebnadzor.ru



# МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



### КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.



### КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).

Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу



### ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу



### КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую



### УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования



### СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно



### ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

egon.rospotrebnadzor.ru

