

ГИГИЕНА И ПРАВИЛА НОШЕНИЯ МАСОК

ПРИ ГРИППЕ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОРВИ



- Медицинская маска нужна в первую очередь уже заболевшим людям, чтобы не заражать других
- Маска снижает риск заражения, но не обеспечивает абсолютной защиты
- Здоровому человеку следует носить медицинскую маску только в том случае, если он контактирует с больным человеком, а также в местах массового скопления людей
- Для эффективной профилактики вирусных инфекций нужно соблюдать простые правила: регулярно мыть руки, минимизировать физический контакт с другими людьми, уменьшить посещения людных мест, проводить регулярную влажную уборку помещений
- Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Меняйте маску на новую каждые 2–3 часа



1 Намочите руки



2 Нанесите мыло
Продолжительность
намыливания 20 секунд



3 Вспеньте мыло



4 Потрите тыльные
стороны ладоней



5 Потрите между
пальцами,
сложив ладони



6 Потрите пальцы,
сложив руки в
замок



7 Потрите большие
пальцы



8 Потрите под
ногтями



9 Смойте мыло



10 Вытрите руки
бумажным или личным
полотенцем насухо



11 Закройте кран с
помощью
одноразовой
салфетки



12 Теперь ваши
руки чистые!

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО