

# НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



## ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

## НЕЛЬЗЯ

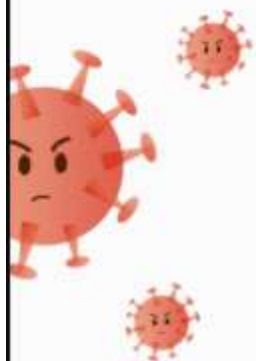
повторно использовать маску

## КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

Складки маски расправлены.



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ  
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ  
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ  
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО  
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ  
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА  
2019- nCoV



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



## КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА  
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

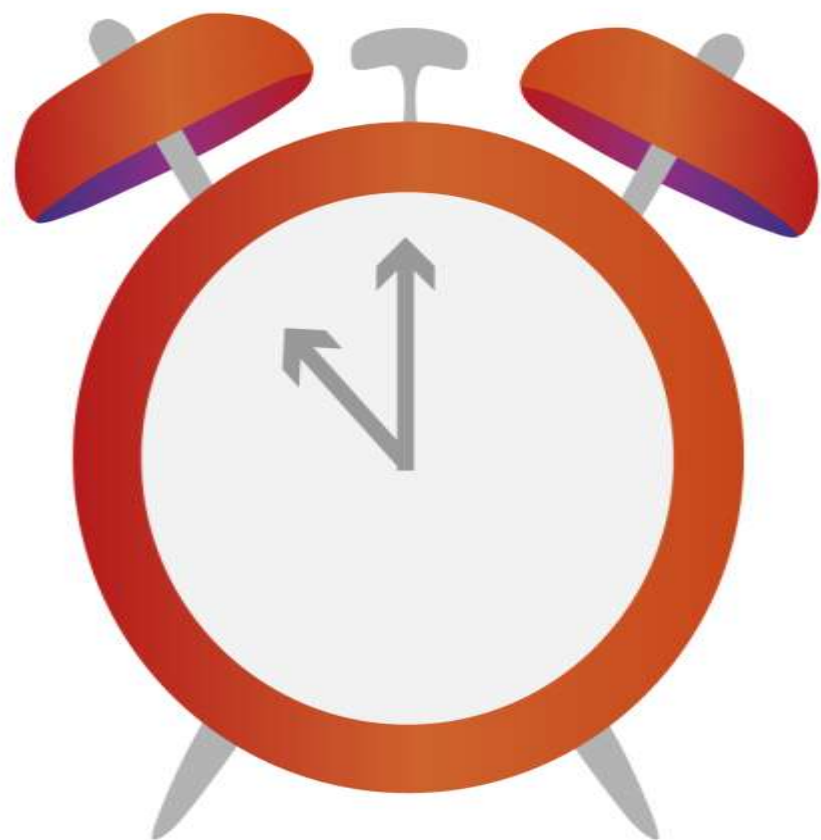


[cgon.rospotrebnadzor.ru](http://cgon.rospotrebnadzor.ru)

ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#НАДЕНЬ  
МАСКУ!

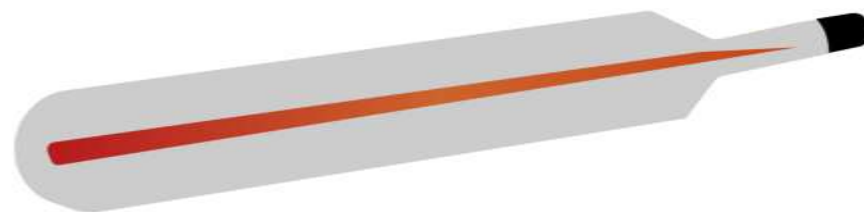




[cgon.rospotrebnadzor.ru](http://cgon.rospotrebnadzor.ru)

ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?  
ОСТАНЬСЯ ДОМА!  
#ВЫЗОВИ ВРАЧА





ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ  
РУКИ-  
ТВОЯ ЗАЩИТА

[cgon.rosпотребнадзор.ru](http://cgon.rosпотребнадзор.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.

### ✓ 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

### ✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

### ✓ 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

### ✓ 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

### ✓ ПОМНИТЕ!

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