

Как снизить риск коронавирусной инфекции



Тщательно мойте руки с мылом и водой

При кашле или чихании прикрывайте рот
рукой/локтем или салфеткой



**Избегайте тесного контакта с людьми с симптомами
простуды или гриппа**

Используйте одноразовую медицинскую маску
(респиратор) в общественных местах, меняя
ее каждые 2-3 часа



**Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых
центров, спортивных и зрелищных мероприятий**



Пользуйтесь только индивидуальными предметами
личной гигиены (полотенце, зубная щетка)







Министерство здравоохранения
Республики Бурятия



Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

Как использовать многоразовые маски



-  Многообразные маски должны быть 6-слойными из марли, хлопчатобумажной ткани
-  Маски меняют через каждые 2–4 часа. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую
-  Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок
-  При использовании маски следует избегать прикосновений руками к наружной поверхности, снимать только за завязки
-  Маски нужно стирать или кипятить, утюжить с обеих сторон при 100°C
-  Чистые маски хранят в закрытой емкости



КАК СДЕЛАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Вам понадобится:



Широкий бинт
(1 упаковка)



Ножницы



Линейка



Нитки,
иголка

Шаг 1.

Разверните бинт (марлю), отмерьте 20-22 см (в зависимости от ширины лица), сделайте 6 слоев. Прошейте заготовку по периметру.



Шаг 2.

Завязки тоже сделайте из бинта (марли), длина каждой примерно 20 см.



Шаг 3.

Пришейте завязки к углам заготовки. Маска готова!



Шаг 4.

Перед каждым использованием необходимо тщательно постирать в теплой мыльной воде, просушить и прогладить горячим утюгом с двух сторон.



Правила использования маски:

- Маска должна плотно прилегать к лицу.
- Верхний край маски должен находиться на уровне век, а не под носом.
- Нижний край маски должен облегать подбородок и нижнюю челюсть, а не свисать с лица.
- Носить одну маску не более 2-х часов.



ДЕЛАЙ 5!

ПОМОГИ ОСТАНОВИТЬ **КОРОНАВИРУС**

1. РУКИ *МОЙ КАК МОЖНО ЧАЩЕ*

2. ЛОКОТЬ *ПРИКРЫВАЙСЯ ПРИ КАШЛЕ*

3. ЛИЦО *НЕ ТРОГАЙ ЕГО*

4. ДИСТАНЦИЯ *СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ*

5. ЗАБОТА *БУДЬ ДОМА, ЕСЛИ МОЖЕШЬ*



О ДЕЗИНФЕКЦИИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?

ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. И ОБЯЗАТЕЛЬНО – ВЕЧЕРОМ, ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ.



ДЛЯ БОРЬБЫ С ВИРУСАМИ ГРИППА И ОРВИ (И КОРОНАВИРУСАМИ) ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ САЛФЕТКИ И ГЕЛИ НА ОСНОВЕ СПИРТА. ПОПУЛЯРНЫЙ АНТИСЕПТИК ХЛОРГЕКСИДИН БОЛЬШЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ БАКТЕРИЙ, НО В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ЕГО.



Мойте руки правильно!

Привычка мыть руки способна защитить ваше здоровье, а то и жизнь
Главное – делать это правильно и регулярно!

Пришли с улицы – вымыли **ПРАВИЛЬНО**
руки с мылом, дважды намыливая:

- по возвращении домой с работы
- после школы, тренировки
- любой или другой грязной работы
- до, после и во время приготовления пищи
- перед приемом пищи
- после чихания, кашля, когда почистили нос
- после туалета
- после выноса мусора
- перед процедурами и после ухода за больным
- при гигиенических процедурах по уходу за ребенком
- после того, как вы потрогали и покормили домашнее животное
- после контакта с пищей животного

Вспомните, сколько раз в день вы прикасались к дверным ручкам, поручням, рукопожатиям, деньгам, и представьте, сколько микробов попадают на ваши руки, а через них – на продукты и в рот.

Правила вымытых рук

- вытирайте руки личным полотенцем или бумажной салфеткой.
- В общественных местах:**
(на вокзале, в самолете, туалете)
- сушите руки, а не просто стряхивайте воду.
 - сушка – очень важна, обдув воздухом делает руки чище
 - протирайте свой гаджет влажной салфеткой
 - защищенными руками (перчатки, салфетки) открывайте двери общественного туалета и другие двери, нажимайте на кнопки лифта.



Пользуйтесь обычным туалетным мылом.

Очень редко в особых случаях можно использовать антибактериальное мыло, когда нужны стерильные руки.



1

Всегда тщательно намыливайте руки. Смывая мыло, вы потратите больше времени на сам процесс мытья.



2



3



4

Обязательно с усилием следует тереть ладошки друг о друга, что позволит более эффективно очистить кожу.



5

Моем пальцы, по возможности моем каждый палец по отдельности и кончики пальцев следует мыть резкими движениями, оперев в ладонь.



6



7



8

Предпочтительно вытирать руки бумажной салфеткой или личным полотенцем

Чистота спасет мир!

Мойте руки правильно!

Привычка мыть руки способна защитить ваше здоровье, а то и жизнь!
Главное – делать это правильно и регулярно!

Пришли с улицы – вымыли **ПРАВИЛЬНО** руки:



Всегда тщательно намыливайте руки. Смывая мыло, вы потратите больше времени на сам процесс мытья.



Обязательно с усилием следует тереть ладошки друг о друга, что позволит более эффективно очистить кожу.



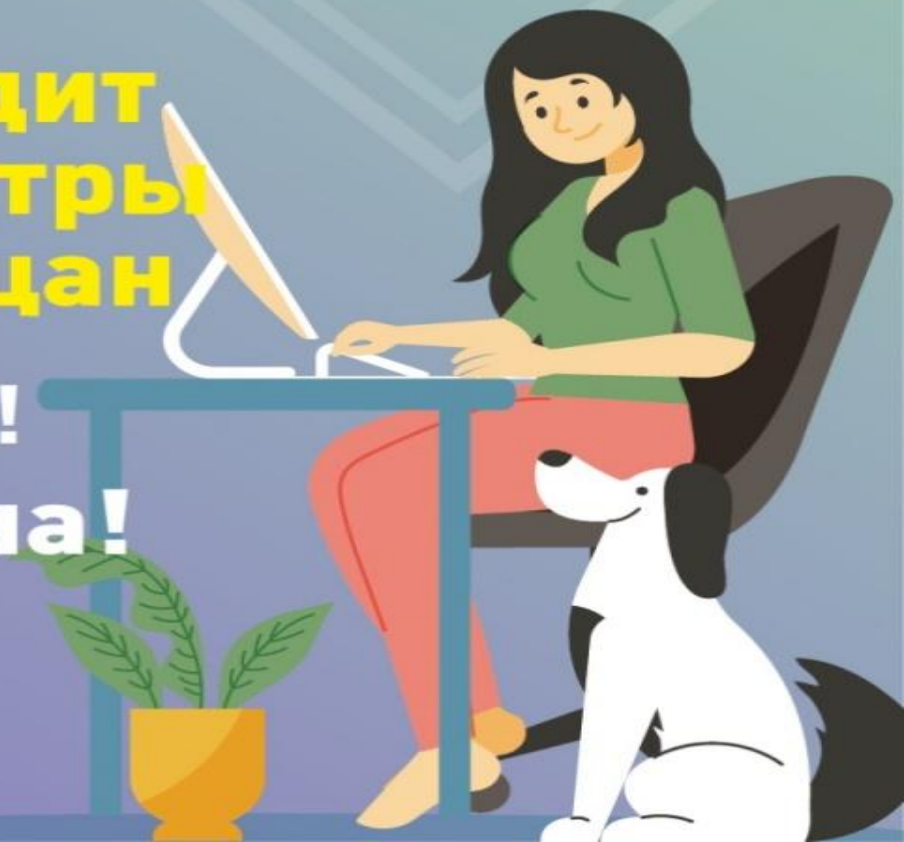
Моем пальцы, по возможности моем каждый палец по отдельности и кончики пальцев следует мыть резкими движениями, уперев в ладонь.



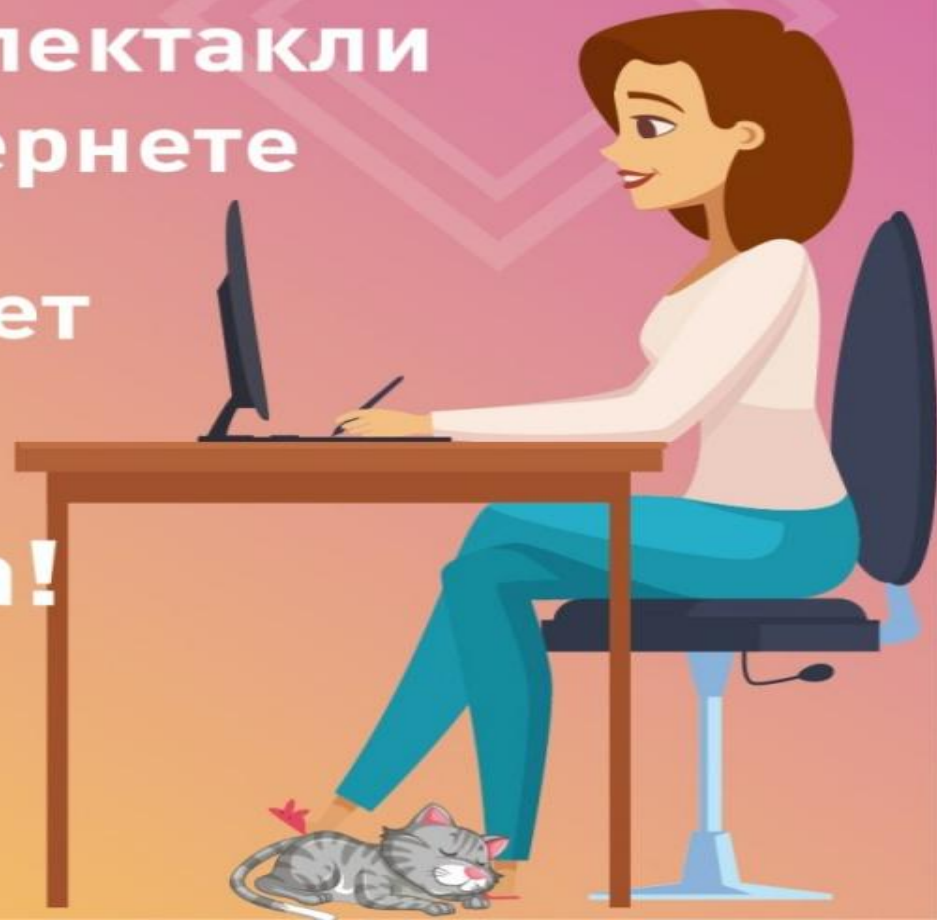
Предпочтительно вытирать руки бумажной салфеткой или личным полотенцем

Гигиена – ваша лучшая защита!

- Дарима не выходит из дома без необходимости
- Дарима часто моет руки
- Дарима не пишет панические посты в социальных сетях
- **Дарима не заходит в торговые центры и не ездит в дацан**
- Дарима Молодец!
Будь как Дарима!



- **Маша не перекидывает родственникам все, что приходит ей в вайбере**
- **Маша смотрит спектакли и фильмы в интернете**
- **Маша не паникует**
- **Маша молодец!
Будь как Маша!**



- Эрдэм учиртса на дому
- **Эрдэм не тусуется
в торговых центрах**
- Эрдэм помогает своим родителям
и бабушке с дедушкой
- Эрдэм «ходит»
в онлайн-музеи
- Эрдэм молодец!
Будь как ЭРДЭМ!

