

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

Закрепите маску так,
чтобы она плотно закрывала рот,
нос и подбородок



2

Использованную
маску необходимо сразу
выбросить в мусорное ведро



3

Не стоит носить маску
на свежем воздухе



4

После ухода за больным маску
нужно снять и сразу выбросить,
не надевайте
ее повторно



6

Если маска стала сырой,
то ее нужно немедленно сменить
на новую и сухую



7

Меняйте маску каждые
2–4 часа



8

Надевать маску нужно
цветной
стороной наружу



9

Не кладите
использованную маску
в карман или сумку



5

Снимать маску
нужно за ушные петельки.
Если затронули поверхность,
то тщательно помойте руки с мылом

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,
у которых кашель,
чихание или насморк



В местах массового скопления людей
(в помещении или общественном
транспорте)



При уходе
за больным

Важно!

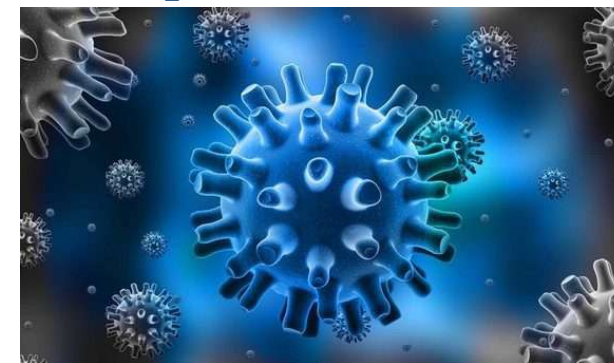
Медицинская
маска не может обе-
спечить полной защиты
от заболевания. Чтобы
не заразиться, нужно
соблюдать и другие
профилактиче-
ские меры.

Редактор Евгения Родочинская
Дизайнер Алексей Беленёв

amic

Государственное казенное учреждение
социального обслуживания
Краснодарского края
"Ейский реабилитационный центр для
детей и подростков с ограниченными
возможностями"

Меры профилактики
коронавирусной
инфекции
COVID-19 и
рекомендации.



с.Воронцовка
2020

КОРОНОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ – Острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних и нижних дыхательных путей. И высокой температуры тела.

Вирус легко распространяется и вызывает осложнения – пневмонию, менингит, обострение хронических заболеваний.

Как передаётся коронавирус?

1. Воздушно-капельным.

Это происходит при кашле и чихании во время контактирования с человеком

2. Контактным-бытовым. В этом случае предметом заражения могут служить любые предметы обихода. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз. В том числе через рукопожатия.

Меры профилактики :

1. **Чаще мойте руки с мылом.** Это поможет удалить вирусы. Если нет такой возможности – протирайте руки спиртосодержащими средствами или дезинфицирующими салфетками.

2. **Держитесь подальше от мест скопления людей.** Старайтесь поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины. Если есть возможность дойти до нужного места пешком или доехать на своей машине – сделайте это. Продукты закупайте на неделю вперед. Если же вы оказались в общественном месте, держитесь от людей на расстоянии не менее 1 м.

3. **Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.** Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляете и чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. И сразу же их выбрасывайте. Если их не



оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть, но ни в коем случае в ладони.

4. **Сведите к минимуму тактильные контакты.** Не целоваться, не обниматься, не здороваться за руку! В качестве приветствия помахайте рукой или кивните головой.

5. **Носите медицинскую маску.** Она не дает надежной защиты от попадания вируса в ваш организм, но защитит ваших коллег от вашего вируса, если вы его подхватили. Маску надо менять каждые 2 часа.

6. **Ведите здоровый образ жизни.**

От COVID-19 нет специфического лечения, но если у вас хороший иммунитет, организм справится. Высыпайтесь. Ешьте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами. Займитесь физкультурой. Откажитесь от курения и алкоголя.

Будьте здоровы!