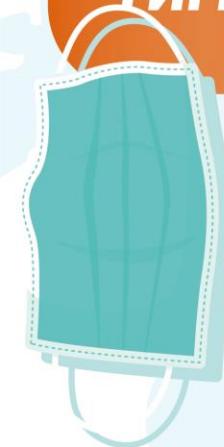


ГИГИЕНА И ПРАВИЛА НОШЕНИЯ МАСОК ПРИ ГРИППЕ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОРВИ



- Медицинская маска нужна в первую очередь уже заболевшим людям, чтобы не заражать других
- Мaska 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

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- 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!