

## 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

## 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!

