

## Памятка по профилактике коронавирусной инфекции

Чтобы защититься от коронавируса, ВОЗ, Роспотребнадзор и врачи инфекционисты советуют соблюдать следующие правила:

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

**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. Откажитесь от похода в театры и кино, на выставки и концерты. 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 помашите 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. Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и мясо.** Никаких сашими, карпаччо, строгонины, хе и стейков с кровью! Мясо и рыбу можно есть только после тепловой обработки до полной готовности.

**7. 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.

**8. Старайтесь не расплачиваться наличными.** По данным ВОЗ, на бумажных деньгах вирус сохраняется до 4 дней. Используйте для оплаты приложение в мобильном телефоне или банковские карты, желательно бесконтактные, чтобы не вставлять карту в платежный терминал и не набирать пин-код – на пластике вирусы сохраняются до 9 дней.

**9. При малейших признаках ОРВИ, вызывайте врача.** Здесь лучше перестраховаться.

И обязательно вызвать врача. И лучше на дом – в поликлинике, где много носителей инфекции, риск заразиться выше. Да и вы можете кого-то заразить. При высокой температуре, затрудненном дыхании, тяжести в

грудной клетке звоните в Скорую. Если вы недавно были в каких-то поездках, расскажите об этом врачу.



# 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



**5**  
Снимать маску нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом



**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

## 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 обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

**ВАЖНО!** При использовании медицинских масок необходимо соблюдать правила:

- Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица — и рот, и нос.
- В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
- Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
- Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
- Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

**ВАЖНО!** Использовать маску не более двух часов.