



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

- Вирусы очень малы, мы не сможем увидеть их без микроскопа.
- Когда заболевший человек, кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны.
- Здоровый человек вдыхает эти вирусы и заражается.

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Прикоснувшись к любой твёрдой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила).
- Прикасаясь невымытыми руками ко рту, к носу, глазам.
- При рукопожатиях, поцелуях и объятиях.



В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ 2-Х ЧАСОВ!

- высокая температура
- головная боль, усталость
- кашель, чихание

СИМПТОМЫ

- заложенность носа или насморк
- першение и боль в горле
- покраснение глаз

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой и после туалета.
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания.
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй антисептический гель.
- Не трогай глаза, рот, нос грязными руками.
- Занимайся физкультурой, высыпайся.
- Проветривай комнату: там всегда должен быть свежий воздух.
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте.
- Избегай контактов с заболевшими.



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить!



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

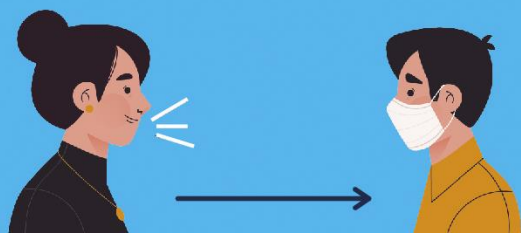
ВЕРОЯТНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАСОК

НОСИТЕЛЬ
ИНФЕКЦИИ

ЗДОРОВЫЙ
ЧЕЛОВЕК



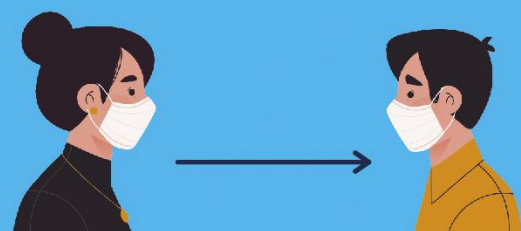
90% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



30% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



5% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



1,5% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



0% РИСК
ПЕРЕДАЧИ

1,5 м





КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ +



ВАЖНО

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

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 надо снять и сразу выбросить; **не надевайте её повторно.**

5

Снимать маску следует **за ушные петельки.** Если затронули поверхность, тщательно вымойте руки с мылом.

6

Если маска **стала сырой,** её надо немедленно сменить на новую и сухую.

7

Меняйте маску **каждые 2 часа.**

8

Надевать маску нужно **цветной стороной наружу.**

9

Не кладите использованную маску в карман или сумку.

ГДЕ НАДО 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.