

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!

КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

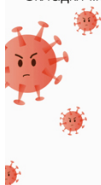
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019- nCoV



ПРОФИЛАКТИКА
ОРВИ и ГРИППА
 Что важно знать?

ПРОФИЛАКТИКА	ЛЕЧЕНИЕ
В сезон простуд избегайте мест массового скопления людей. Носите маску в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа. Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками. Используйте одноразовые платки и салфетки. Избегайте тесных контактов при встрече. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку. Включите в рацион продукты, богатые витаминами, старайтесь высыпаться и находить время для физической активности.	При первых признаках заболевания оставайтесь дома, не подвергайте окружающих опасности заражения. Вызовите врача, не занимайтесь самолечением. До приезда врача обильно пейте теплые напитки. Принимайте витамин С. Соблюдайте правила гигиены. Избегайте повышенных физических нагрузок. Следуйте рекомендациям врача.

Внимание! Грипп атакует!

Здоровый образ жизни как профилактика гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ