



# ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

1

## ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2

## СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить

риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4

## ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

- Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
  - не используйте вторично одноразовую маску;
  - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
- При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



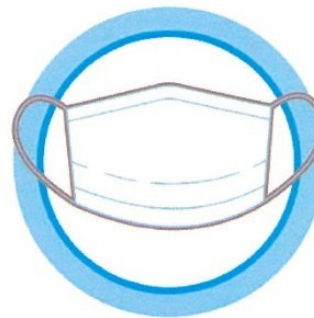
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ



В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ



## О ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Роспотребнадзор напоминает, что несмотря на отмену большей части ограничений и отсутствие резкого роста заболеваемости новой коронавирусной инфекцией, риски распространения COVID-19 в летний период сохраняются.

В связи с этим **рекомендуем** не забывать о простых мерах предосторожности. Эти же меры помогут вам, вашим друзьям и близким снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.

1. **ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ОКРУЖАЮЩИМИ.**
2. **ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.**
3. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!**
4. **РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ (ЖЕЛАТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ).**
5. **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИНАЦИИ.**
6. **МОЙТЕ РУКИ.**
7. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ.**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**



**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)