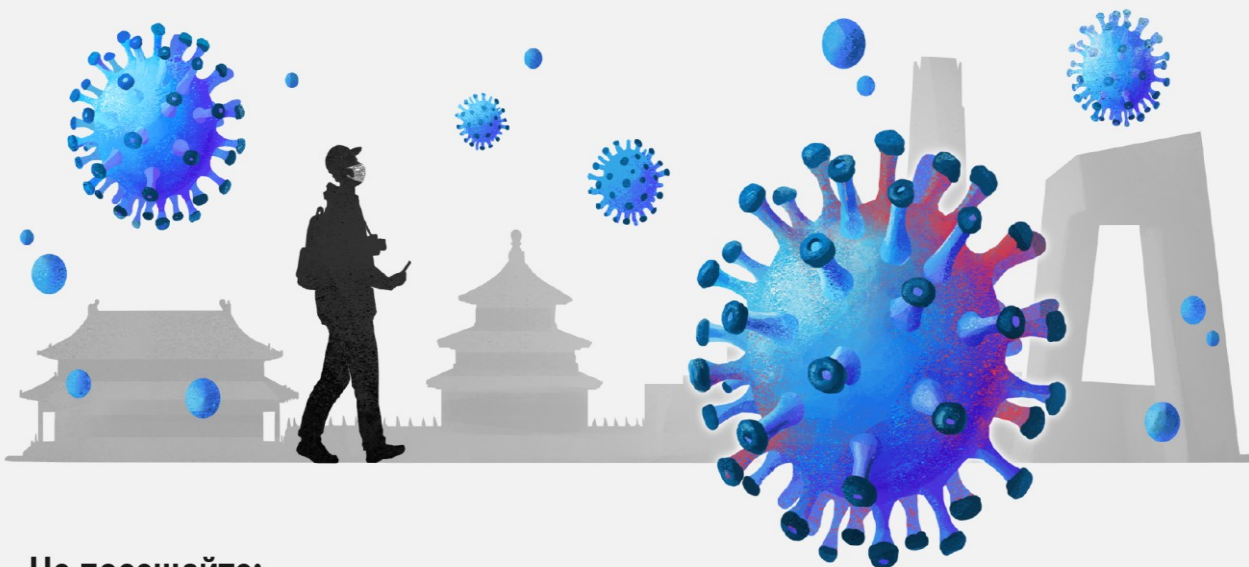


# Профилактика коронавируса

В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках:

- + уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
- + пейте только бутилированную воду, ешьте только термически обработанную пищу;
- + используйте маски для защиты органов дыхания;
- + мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.



## Не посещайте:

- ✗ рынки, где продаются морепродукты и животные;
- ✗ культурно-массовые мероприятия с участием животных.

**!** При любом недомогании срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР.

# ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

Медицинскую маску используют однократно

Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок

При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа

Если на маске есть специальные складки, расправьте их

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 или обработайте антисептиком

Снимать маску следует за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности

Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции

## АЛГОРИТМ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ РУК КОЖНЫМ АНТИСЕПТИКОМ

01



Нанести антисептик на ладонь



02



Потереть одну ладонь о другую

05



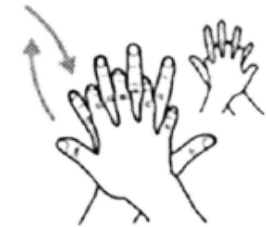
Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растереть ладонь другой руки

04



Переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь

03



Правой ладонью растереть антисептик по тыльной поверхности левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот

06



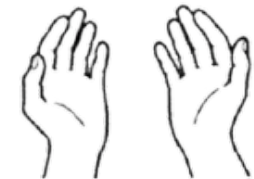
Охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть его круговыми движениями, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки

07



Круговыми движениями в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потереть левую ладонь, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки











08



Подождать до высыхания антисептика

**Процедура закончена**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСОМ И ДРУГИМИ ОРВИ**

-  НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
-  МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК
-  ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА
-  ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ
-  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
-  НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО
-  ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ
-  ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу  
немытыми руками



Чаще мойте руки



Пользуйтесь  
дезинфицирующими  
салфетками на спиртовой  
основе

## Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в  
период массовых  
заболеваний



Ограничьте контакты с  
заболевшими людьми



Влажная уборка дома  
ежедневно



Пользуйтесь одноразовой  
маской

Алгоритм гигиенической обработки рук кожным антисептиком

Рис. 1а, 1b - Нанести антисептик на ладонь

Рис.2 - Потереть одну ладонь о другую

Рис.3 - Правой ладонью растереть антисептик по тыльной поверхности левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот

Рис.4 - Переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь

Рис.5 - Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки

Рис.6 - Охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть его круговыми движениями, поменять

выполнить процедуру для другой руки  
Рис.7 - Круговыми движениями в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потереть левую ладонь, поменять

руки и выполнить процедуру для другой руки  
Рис.8 - Подождать до высыхания антисептика, процедура закончена.

