

### Памятка

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ  
ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ 2019- nCoV

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 КОРОНАВИРУСА 2019 - nCoV  
МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
МАСКИ - ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ВАКЦИНАЦИЕЙ,  
ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУКИ КАРАНТИННЫМИ  
МЕРАМИ

## **Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!**

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

**Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.**

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

**Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ**

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ФЛИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР



Избегайте близких личных контактов



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



И после использования утилизируйте салфеткой, и выбрасывайте её после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оказанием коммунальных услуг, приобретите товары дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызовите врача на дом



Если у вас признаки простуды, и вы недавно выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью