

Министерство Российской Федерации по делам

---

**ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ**



# РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

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, чиханье  
нос одноразовым  
использования ну  
Избегая излишних  
многолюдных мес  
заболевания.

3

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни  
сопротивляемость  
Соблюдайте здоровый  
полноценный сон,  
продуктов богатых  
минеральными ве  
активность.

4

## ЗАЩИЩАЙТЕСЬ С ПОМОЩЬЮ МАСКИ

Среди средств про  
занимает ношение  
ограничивается ра  
Медицинские мас  
дыхания использу

25.09.2020 г.

## **ПРАВИЛО 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, используя дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов).

## **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле, разговоре).

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные вирусы, передается именно через эти пути.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить контакт с лицом.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые поглощают вирусы.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, поддерживайте физическую активность.

## **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым можно защитить органы дыхания.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте;
- 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.

