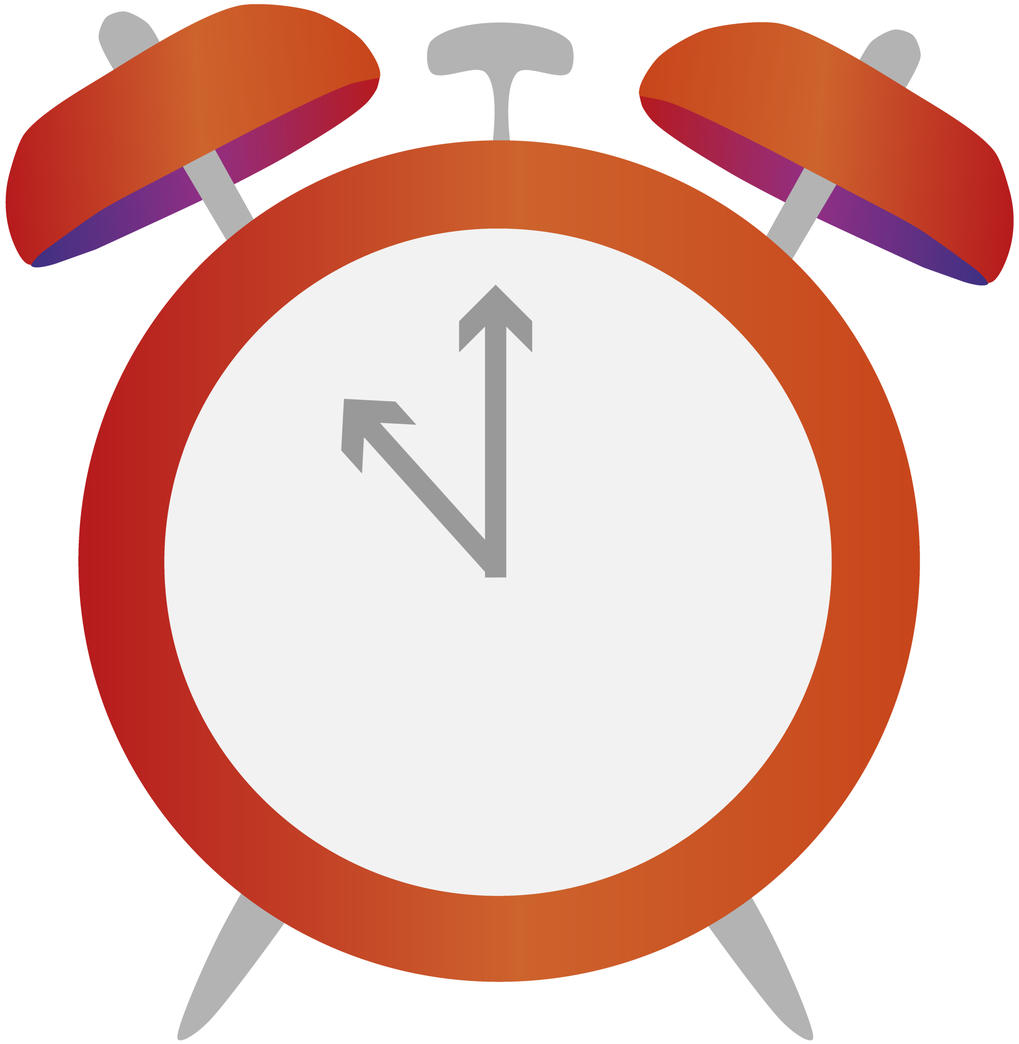
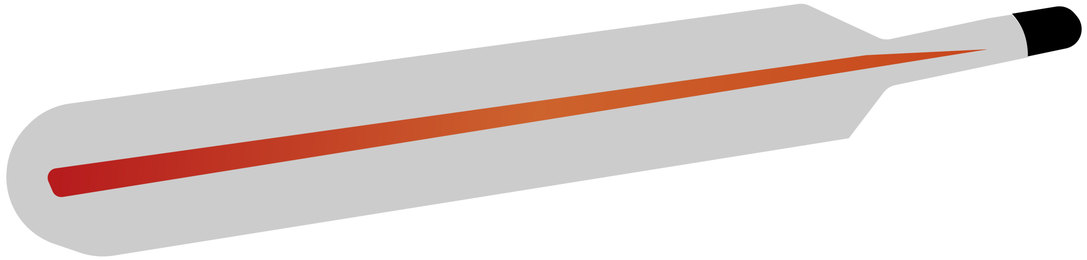
ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?



#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



cgon.rospotrebnadzor.ru

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ОСТАВАЙСЯ ДОМА
  (ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ МАСКУ!

cgon.rospotrebnadzor.ru

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!

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.

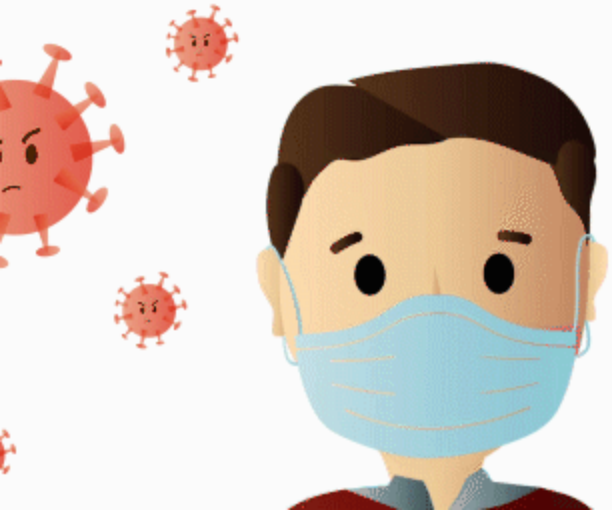
НЕЛЬЗЯ

повторно использовать маску

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

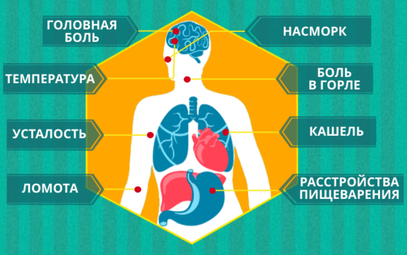
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок.
Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.
Складки маски расправлены.



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

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ

СИМПТОМЫ



КТО В ГРУППЕ РИСКА?

НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ У СЛЕДУЮЩИХ ГРУПП:

ДЕТИ ДО 2-Х ЛЕТ (ОСОБЕННО ДО 6 МЕСЯЦЕВ)

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ (СТАРШЕ 65 ЛЕТ)

ЛЮДИ, С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ

ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ИММУНИТЕТОМ

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ, НЕСМОТРЯ НА ВОЗРАСТ, ПОЛ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

МОЙТЕ РУКИ!

СМОЧИТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

ВОЗЬМИТЕ МЫЛО

20 СЕКУНД НАМЫЛИВАЙТЕ РУКИ

СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА

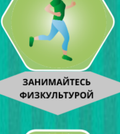
ВЫСУШИТЕ РУКИ

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:

НОСИТЕ МАСКУ

МОЙТЕ РУКИ

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ АНТИСЕПТИКОМ

ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ

ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА

egon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП? КОРОНАВИРУС? ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ СВОЙ РОТ И НОС

cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

cgon.rospotrebnadzor.ru