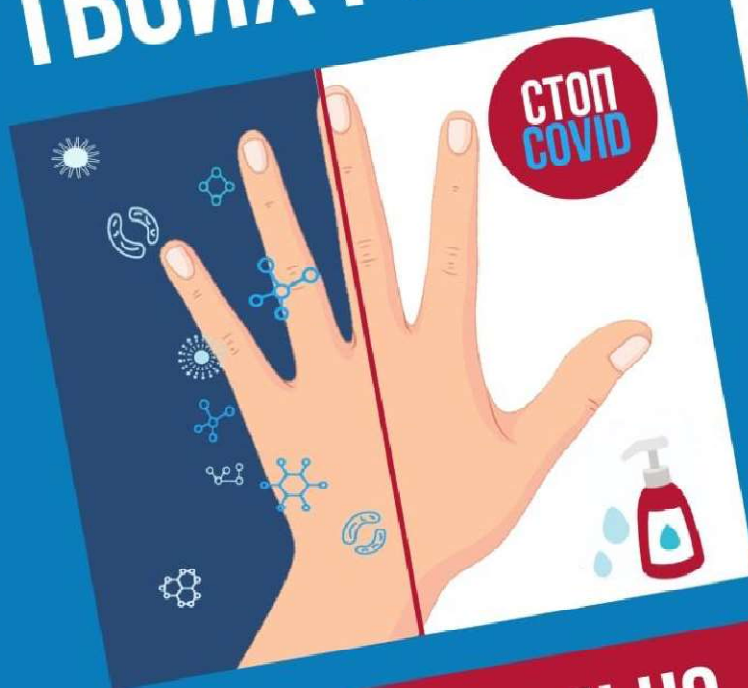


БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ



МОЙ РУКИ ПРАВИЛЬНО, СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ

КОГДА?

КОГДА РУКИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ

ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ
ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ

ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

ПОСЛЕ ЧИХАНИЯ И КАШЛЯ

ДО ПРИЕМА ПИЩИ

ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАСКИ

ПОСЛЕ КОНТАКТА
С ЖИВОТНЫМИ

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
МЫТЬЯ РУК: 20-30 С



Смочите руки водой
и нанесите мыло



Потрите одну ладонь
о другую



Потрите правую ладонь о тыльную
поверхность левой кисти и наоборот



Потрите между пальцами



Потрите большие пальцы
одной руки круговым
движением другой руки



Соедините кисти «в замок»
и потрите пальцы одной кисти
о пальцы другой



Ополосните мыло водой



Тщательно высушите руки.
Желательно использовать
бумажные полотенца

БУДЬ ВЕЖЛИВЫМ БУДЬ ЗДОРОВЫМ



СОБЛЮДАЙ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ»

СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ — 1,5-2 МЕТРА



**ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ ОДНОРАЗОВЫМ БУМАЖНЫМ ПЛАТКОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ПЛАТОК СРАЗУ ВЫБРАСЫВАЙТЕ
ИЛИ КЛАДИТЕ В ГЕРМЕТИЧНЫЙ ПАКЕТ**



**ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 С.
ЕСЛИ МЫЛО И ВОДА НЕДОСТУПНЫ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИСЕПТИКИ**



**ПРИ ОТСУТСТВИИ НОСОВОГО ПЛАТКА, КАШЛЯЙТЕ
И ЧИХАЙТЕ В СГИБ ЛОКТЯ, НО НЕ В ЛАДОТЬ**



**НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ
ИЛИ ПРИ ТЕСНОМ КОНТАКТЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

**БУДЬ ВЕЖЛИВЫМ
БУДЬ ЗДОРОВЫМ**



ОСТАНОВИ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОСЕЩАТЬ МЕСТА С БОЛЬШИМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ



**СОБЛЮДАЙТЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ –
СТАРАЙТЕСЬ ОСТАВАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ
1,5-2,0 М ОТ ДРУГИХ**



**НАДЕВАЙТЕ МАСКУ
В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ
ИЛИ ПРИ ТЕСНОМ КОНТАКТЕ
С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

**ЕСЛИ У ВАС ПОВЫСИЛАСЬ
ТЕМПЕРАТУРА
ИЛИ ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ОРВИ
(НАСМОРК, КАШЕЛЬ),
ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА**

**БУДЬ ВЕЖЛИВЫМ
БУДЬ ЗДОРОВЫМ**



Правила поведения в условиях эпидемии COVID-19:

- соблюдение личной гигиены (правильное мытье рук, не дотрагиваться до лица грязными руками, респираторный этикет);

- ограничение пребывания в местах массового скопления людей, использования общественного транспорта;

- соблюдение физического дистанцирования (1,5-2,0 м) и ограничение тесных контактов;

- использование средств индивидуальной защиты (маски) в местах массового скопления людей либо при тесных контактах;

- правильное использование дезинфицирующих средств и антисептиков, в том числе в домашних условиях;
- соблюдение правила «оставаться дома, если чувствуешь себя плохо»;

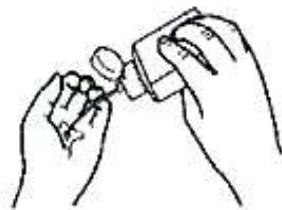
- своевременное обращение за медицинской помощью;
- соблюдение карантинных мероприятий и режима самоизоляции;

- использование официальных информационных источников о COVID-19 (сайты Министерства здравоохранения РФ, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ВОЗ, UNICEF, CDC и др.).

Порядок обработки рук мылом и кожным антисептиком



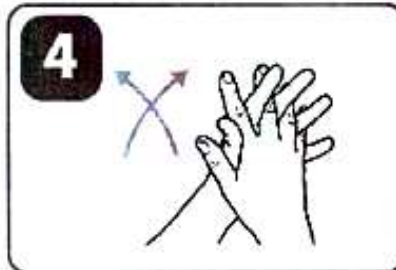
нанесите средство для обработки



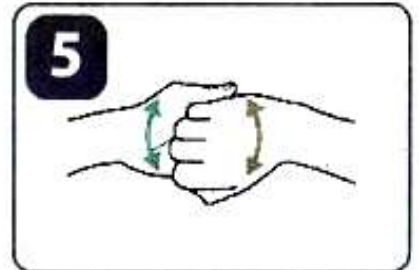
разотрите ладонь об другую ладонь



затем правой ладонью разотрите тыльную сторону левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



протрите между пальцами



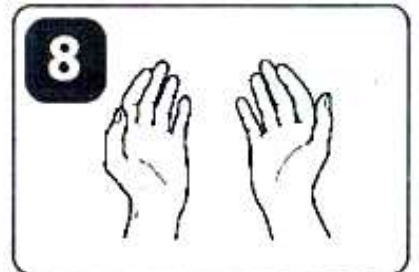
соедините руки в «замок», согнув пальцы, растирайте ладонь другой руки



отдельно протрите большие пальцы рук



круговыми движениями, согнув пальцы, протрите правой рукой левую ладонь, и наоборот



ваши руки в безопасности