

ГИГИЕНА И ПРАВИЛА НОШЕНИЯ МАСОК



- Медицинская маска нужна в первую очередь уже заболевшим людям, чтобы не заражать других
- Маска снижает риск заражения, но не обеспечивает абсолютной защиты
- Здоровому человеку следует носить медицинскую маску только в том случае, если он контактирует с больным человеком, а также в местах массового скопления людей
- В остальных случаях, для эффективной профилактики вирусных инфекций, нужно соблюдать простые правила: регулярно мыть руки, минимизировать физический контакт с другими людьми, уменьшить посещения людных мест, проводить регулярную влажную уборку помещений



1 Намочите руки



2 Нанесите мыло



3 Вспеньте мыло.



4 Потрите тыльные стороны ладоней



5 Потрите между пальцами, сложив ладони



6 Потрите пальцы, сложив руки в замок



7 Потрите большие пальцы



8 Потрите под ногтями



9 Смойте мыло



10 Вытрите руки бумажным или личным полотенцем насухо.



11 Закройте кран с помощью полотенца



12 Теперь ваши руки чистые!

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ