

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ:  
  
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. 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.  
  
ПРАВИЛО 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, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками,  
которые после использования нужно выбрасывать.  
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 режим, включая полноценный сон, потребление пищевых  
продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую  
активность.  
  
ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ  
  
Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок,  
благодаря которым ограничивается распространение вируса.  
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:  
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном  
транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными  
инфекциями;  
- 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. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску -  
непринципиально.  
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:  
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не  
оставляя зазоров;  
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее  
коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым  
средством;  
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
- не используйте вторично одноразовую маску;  
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.  
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует  
немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно  
вымыть руки.  
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в  
общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.  
  
ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИЕЙ?  
  
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу.  
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.