

- Дарима не выходит из дома без необходимости
- Дарима часто моет руки
- Дарима не пишет панические посты в социальных сетях
- **Дарима не заходит в торговые центры и не ездит в дацан**
- Дарима Молодец!
Будь как Дарима!



О ДЕЗИНФЕКЦИИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?

ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЖДЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. И ОБЯЗАТЕЛЬНО – ВЕЧЕРОМ, ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ.



ДЛЯ БОРЬБЫ С ВИРУСАМИ ГРИППА И ОРВИ (И КОРОНАВИРУСАМИ) ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЯЛНЕТКИ И ГЕЛИ НА ОСНОВЕ СОЛЮТА. ПОПУЛЯРНЫЙ АНТИСЕПТИК ХЛОРГЕКСИДИН ВОСЬМИ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ БАКТЕРИЙ, НО В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ЕГО.



- **Маша не перекидывает родственникам все, что приходит ей в вайбере**
- Маша смотрит спектакли и фильмы в интернете
- Маша не паникует
- Маша молодец!
Будь как Маша!











Министерство здравоохранения
Республики Бурятия



Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

Как использовать многоцветные маски



-  Многоцветные маски должны быть 6-слойными из марли, хлопчатобумажной ткани
-  Маски меняют через каждые 2–4 часа. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую
-  Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок
-  При использовании маски следует избегать прикосновений руками к наружной поверхности, снимать только за завязки
-  Маски нужно стирать или кипятить, утюжить с обеих сторон при 100°C
-  Чистые маски хранят в закрытой емкости

Как снизить риск коронавирусной инфекции



Тщательно мойте руки с мылом и водой

При кашле или чихании прикрывайте рот
рукой/локтем или салфеткой



**Избегайте тесного контакта с людьми с симптомами
простуды или гриппа**

Используйте одноразовую медицинскую маску
(респиратор) в общественных местах, меняя
ее каждые 2-3 часа



**Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых
центров, спортивных и зрелищных мероприятий**



Пользуйтесь только индивидуальными предметами
личной гигиены (полотенце, зубная щетка)





Министерство здравоохранения
Республики Бурятия



Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

КАК СДЕЛАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Вам понадобится:



Широкий бинт
(1 упаковка)



Ножницы



Линейка



Нитки,
иголка

Шаг 1.

Разверните бинт (марлю), отмерьте 20-22 см (в зависимости от ширины лица), сделайте 6 слоев. Прошейте заготовку по периметру.



Шаг 2.

Завязки тоже сделайте из бинта (марли), длина каждой примерно 20 см.



Шаг 3.

Пришейте завязки к углам заготовки. Маска готова!



Шаг 4.

Перед каждым использованием необходимо тщательно постирать в теплой мыльной воде, просушить и прогладить горячим утюгом с двух сторон.



Правила использования маски:

- Маска должна плотно прилегать к лицу.
- Верхний край маски должен находиться на уровне век, а не под носом.
- Нижний край маски должен облегать подбородок и нижнюю челюсть, а не свисать с лица.
- Носить одну маску не более 2-х часов.



Мойте руки правильно!

**Привычка мыть руки способна защитить ваше здоровье, а то и жизнь
Главное – делать это правильно и регулярно!**

**Пришли с улицы – вымыли ПРАВИЛЬНО
руки с мылом, дважды намыливая:**

- по возвращении домой с работы
- после школы, тренировки
- любой или другой грязной работы
- до, после и во время приготовления пищи
- перед приемом пищи
- после чихания, кашля, когда почистили нос
- после туалета
- после выноса мусора
- перед процедурами и после ухода за больным
- при гигиенических процедурах по уходу за ребенком
- после того, как вы потрогали и покормили домашнее животное
- после контакта с пищей животного

Вспомните, сколько раз в день вы прикасались к дверным ручкам, поручням, рукопожатиям, деньгам, и представьте, сколько микробов попадают на ваши руки, а через них – на продукты и в рот.

Правила вымытых рук

- вытирайте руки личным полотенцем или бумажной салфеткой.

В общественных местах:

(на вокзале, в самолете, туалете)

- сушите руки, а не просто стряхивайте воду.
- сушка – очень важна, обдув воздухом делает руки чище
- протирайте свой гаджет влажной салфеткой
- защищенными руками (перчатки, салфетки) открывайте двери общественного туалета и другие двери, нажимайте на кнопки лифта.



Пользуйтесь

обычным туалетным мылом.

Очень редко в особых случаях можно использовать антибактериальное мыло, когда нужны стерильные руки.



Всегда тщательно намыливайте руки. Смывая мыло, вы потратите больше времени на сам процесс мытья.



Моем пальцы, по возможности моем каждый палец по отдельности и кончики пальцев следует мыть резкими движениями, уперев в ладонь.



Предпочтительно вытирать руки бумажной салфеткой или личным полотенцем

Чистота спасет мир!

Мойте руки правильно!

Привычка мыть руки способна защитить ваше здоровье, а то и жизнь!
Главное – делать это правильно и регулярно!

Пришли с улицы – вымыли **ПРАВИЛЬНО** руки:



1

Всегда тщательно намыливайте руки. Смывая мыло, вы потратите больше времени на сам процесс мытья.

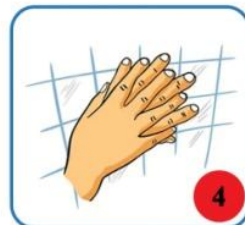


2



3

Обязательно с усилием следует тереть ладошки друг о друга, что позволит более эффективно очистить кожу.



4



5

Моем пальцы, по возможности моем каждый палец по отдельности и кончики пальцев следует мыть резкими движениями, упереv в ладонь.



6



7



8

Предпочтительно вытирать руки бумажной салфеткой или личным полотенцем.

Гигиена – ваша лучшая защита!

- Эрдэм учирса на дому
- **Эрдэм не тусуется
в торговых центрах**
- Эрдэм помогает своим родителям
и бабушке с дедушкой
- Эрдэм «ходит»
в онлайн-музеи
- Эрдэм молодец!
Будь как ЭРДЭМ!

