

# Как снизить риск инфицирования коронавирусом?



**Мойте руки с мылом и водой или спиртосодержащими дезинфицирующими средствами**



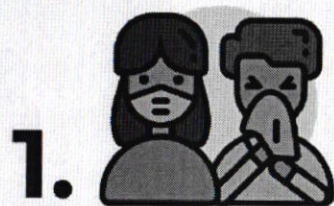
**Чихая или кашляя, прикрывайте рот рукой в локтевом сгибе или салфеткой. Затем нужно выбросить салфетку, а руки вымыть с мылом**



**Избегайте контакта с теми, у кого повышена температура и наблюдается кашель**



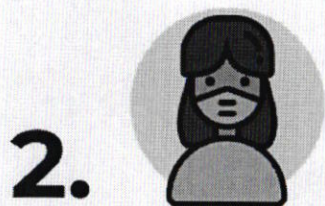
# Как использовать медицинскую маску



Если вы здоровы, вам нужно носить маску, только если вы ухаживаете за человеком с подозрением на инфекцию



Маски эффективны только в сочетании с частым мытьем рук с помощью спиртосодержащих средств или мыла с водой



Носите маску, если вы кашляете или чихаете



Если вы носите маску, вы должны знать, как ее правильно использовать и утилизировать.



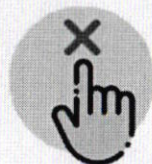
# Как правильно надеть, использовать, снять и утилизировать маску



1. Перед тем, как надеть маску, вымойте руки спиртосодержащим средством или мылом с водой



2. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской



3. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки



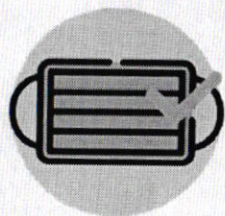
4. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску



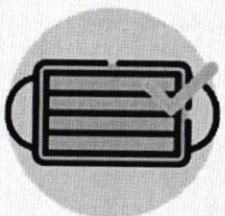
5. Чтобы снять маску: снимите ее сзади (не касайтесь передней части маски). Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.



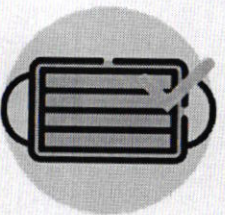
# Нужно ли носить медицинскую маску?



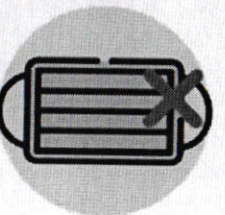
**ДА.** Если у вас есть респираторные симптомы - кашель, затрудненное дыхание



**ДА.** Если вы ухаживаете за людьми с респираторными симптомами



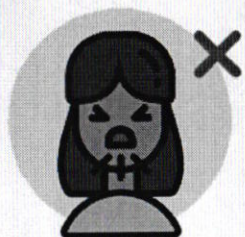
**ДА.** Если вы медицинский работник и лечите людей с респираторными симптомами



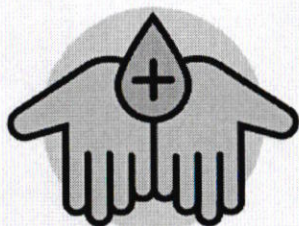
**Не требуется,** если нет респираторных симптомов



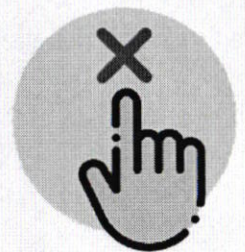
# Как сохранить здоровье во время путешествий



Избегайте контакта с теми, у кого повышена температура и наблюдается кашель



Чаще мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими салфетками



Старайтесь не касаться руками глаз, носа или рта





# Как защитить других от инфицирования?



**Чихая или кашляя,  
прикрывайте рот рукой в  
локтевом сгибе или салфеткой**



**Выбросите салфетку  
после использования**



**Вымойте руки с водой и  
мылом после кашля, чихания  
и ухода за больными**



# Как снизить риск инфицирования коронавирусом?



**Регулярно мойте руки с мылом**



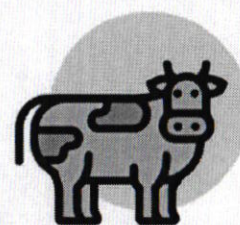
**При кашле или чихании прикрывайте рот и нос**



**Тщательно готовьте мясо и яйца**



**Избегайте контакта с людьми с симптомами гриппа**



**Избегайте контакта с дикими или сельскохозяйственными животными**