|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСА?** | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **1. Регулярно проводите дезинфекцию помещений**  Главная цель дезинфекции - свести к минимуму распространение потенциально опасных микроорганизмов на ограниченной территории. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **2. Правильно носите маски**  **Как надевать одноразовую маску**   * достаем чистую маску из упаковки и располагаем ее параллельно своему лицу (всегда держим маску за резинки) * маска двухцветная — всегда цветной стороной наружу, а белая сторона всегда внутри * маска одноразовая имеет верх там, где есть металлическая или пластиковая полоска * у маски всегда есть складочки, их нужно расправлять * надеваем так, чтобы маска закрывала нос, рот и подбородок * обязательно маска должна плотно прилегать к переносице, для этого металлическую полоску сверху придавите пальцами к носу, расправьте складки и проверьте, чтобы со стороны щек не было зазоров * снимаем маску всегда за резинки, сворачиваем внутренней стороной вовнутрь и выкидываем   **Как надевать многоразовую маску**   * завязывайте плотно на затылке верхние завязки * прижмите к носу верхнюю часть, потом прижмите и расправьте нижнюю, на подбородке. завязывайте над первым узлом * носите так же, как и одноразовую, — не более двух-трех часов, если сняли многоразовую маску, то второй раз без дезинфекции надевать не рекомендуется | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **3. Носите защитные перчатки**   Перчатки сохраняют руки в чистоте и не дают грязи, бактериям и вирусам осесть на них. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **4. Часто использовать антисептик и мыть руки**   * антисептик -  популярное средство защиты * стоит понимать, что эффективность антисептика снижается, если он наносится на жирные или сильно загрязненные руки | |