|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **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
 |

 |