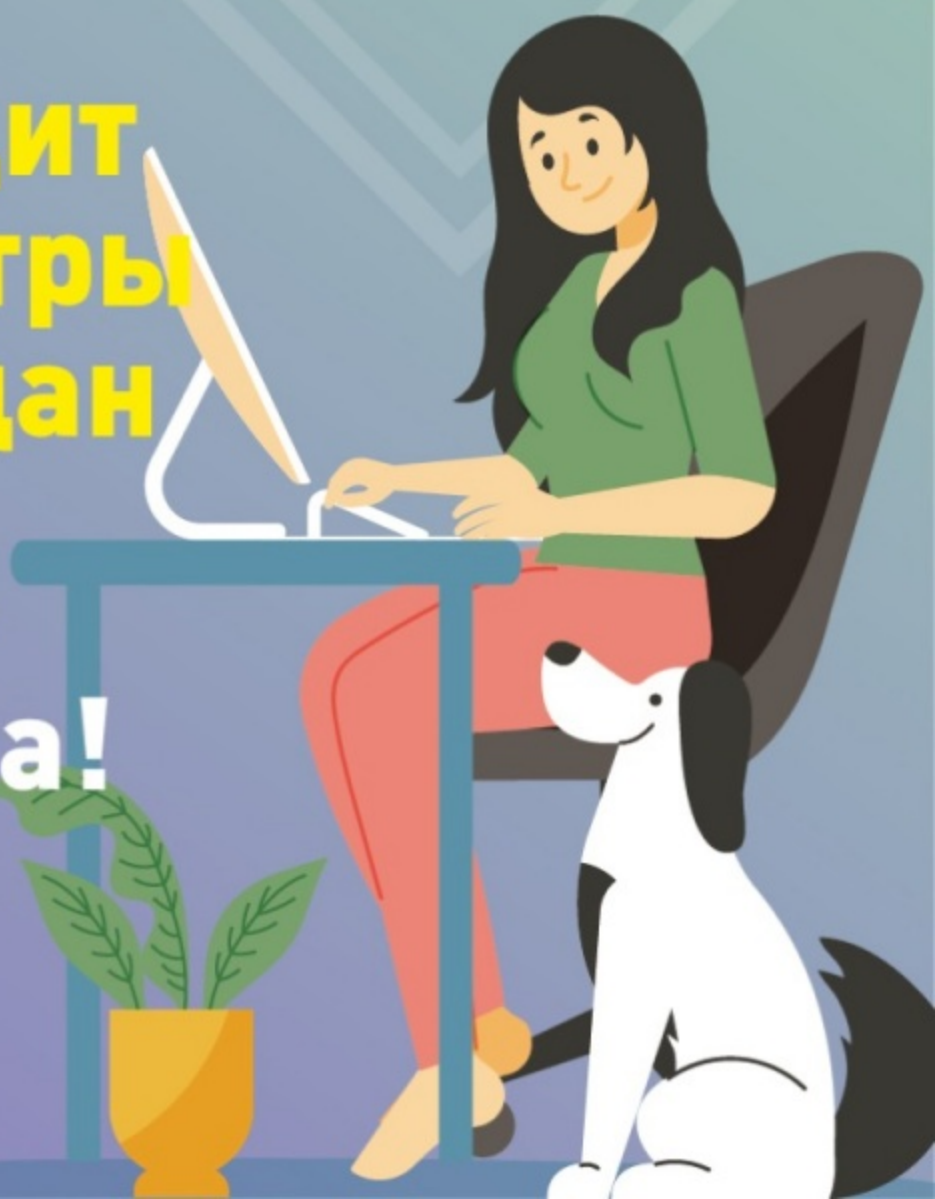


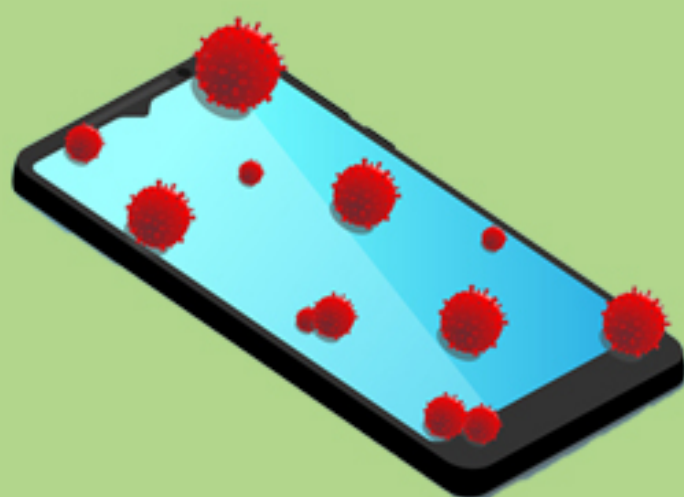
- Дарима не выходит из дома без необходимости
- Дарима часто моет руки
- Дарима не пишет панические посты в социальных сетях
- **Дарима не заходит в торговые центры и не ездит в дацан**
- Дарима Молодец!
Будь как Дарима!



О ДЕЗИНФЕКЦИИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?

ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ 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 САЛФЕТКИ И ГЕЛИ НА ОСНОВЕ СПИРТА. ПОПУЛЯРНЫЙ АНТИСЕПТИК ХЛОРГЕКСИДИН БОЛЬШЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ БАКТЕРИЙ, НО В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ЕГО.



ДЕЛАЙ 5!



ПОМОГИ ОСТАНОВИТЬ КОРОНАВИРУС

1. **РУКИ** МОЙ КАК МОЖНО ЧАЩЕ
2. **ЛОКОТЬ** ПРИКРЫВАЙСЯ ПРИ КАШЛЕ
3. **ЛИЦО** НЕ ТРОГАЙ ЕГО
4. **ДИСТАНЦИЯ** СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ
5. **ЗАБОТА** БУДЬ ДОМА, ЕСЛИ МОЖЕШЬ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ





Министерство здравоохранения
Республики Бурятия



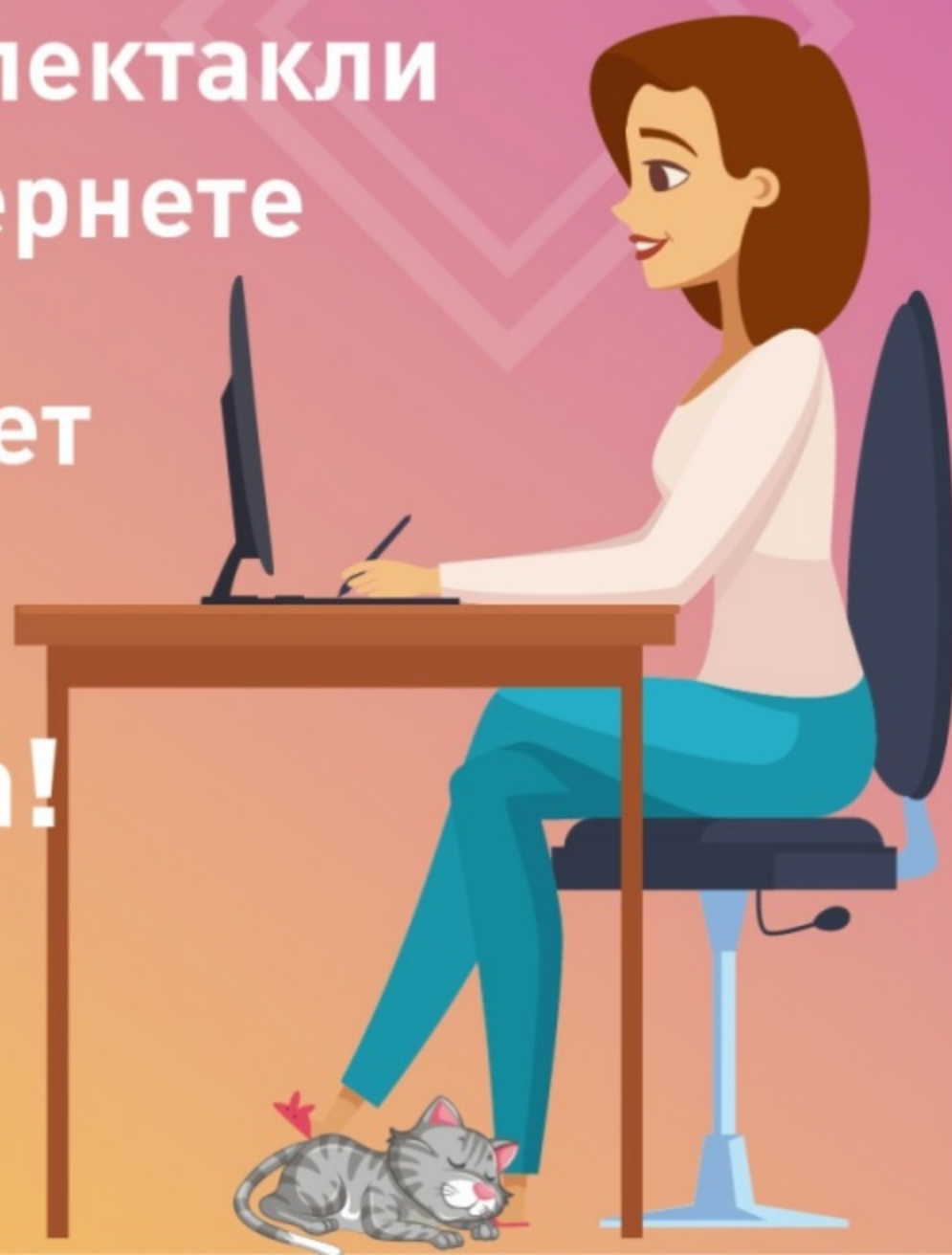
Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

Как использовать многоразовые маски



-  Многоразовые 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

- 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!





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.



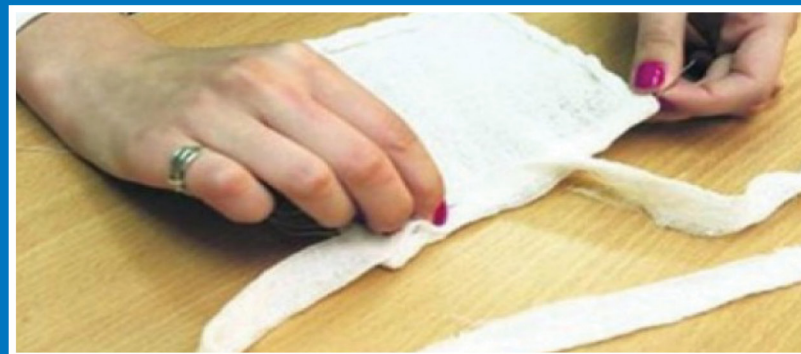
Шаг 2.

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.

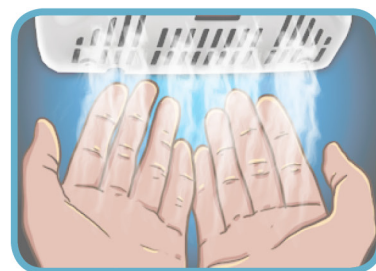
Правила вымытых рук

- вытирайте руки личным полотенцем или бумажной салфеткой.

В общественных местах:

(на вокзале, в самолете, туалете)

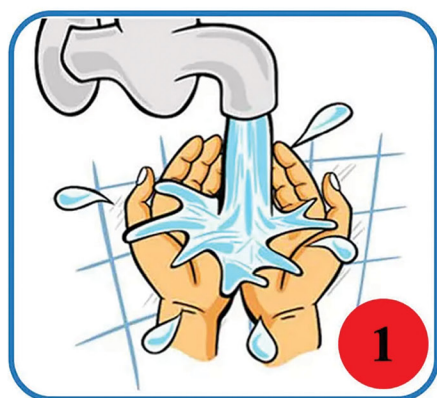
- сушите руки, а не просто стряхивайте воду.
- сушка – очень важна, обдув воздухом делает руки чище
- протирайте свой гаджет влажной салфеткой
- защищенными руками (перчатки, салфетки) открывайте двери общественного туалета и другие двери, нажимайте на кнопки лифта.



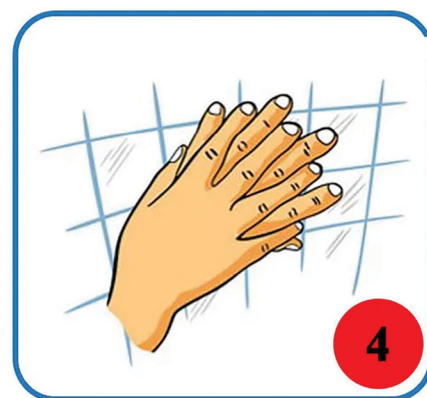
Пользуйтесь

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.



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



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

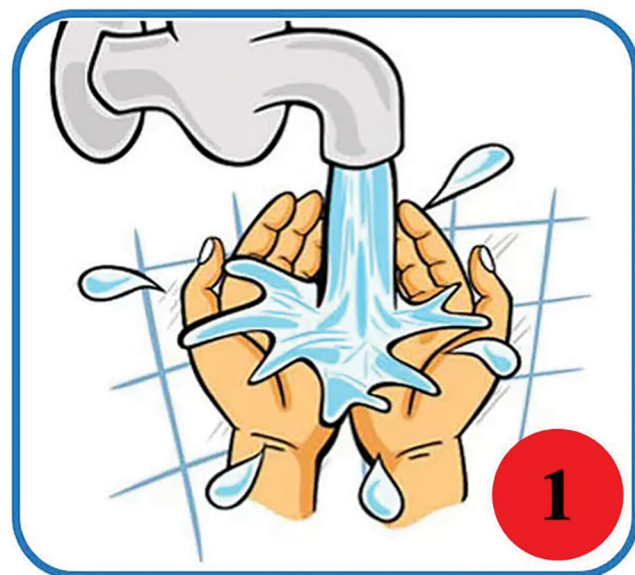
Предпочтительно вытирать руки бумажной салфеткой или личным полотенцем

Чистота спасет мир!

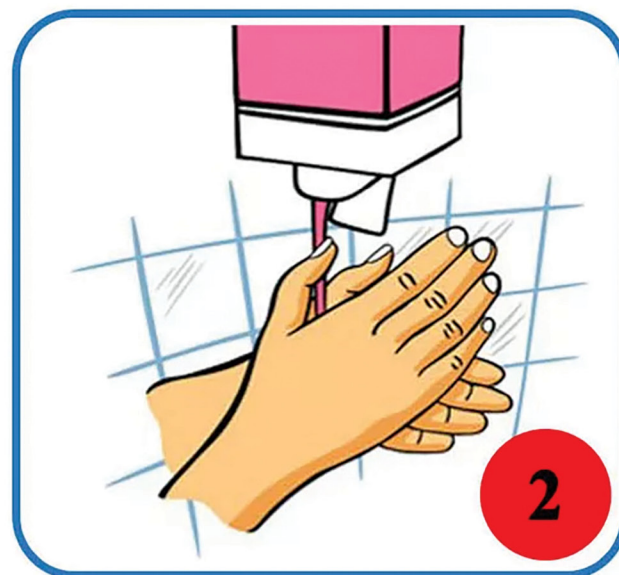
Мойте руки правильно!

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

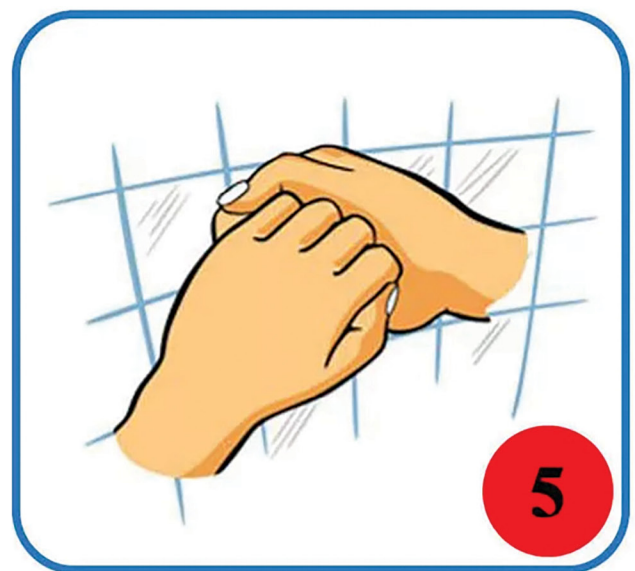
Пришли с улицы – вымыли **ПРАВИЛЬНО** руки:



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



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



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

Гигиена – ваша лучшая защита!

Как снизить риск коронавирусной инфекции



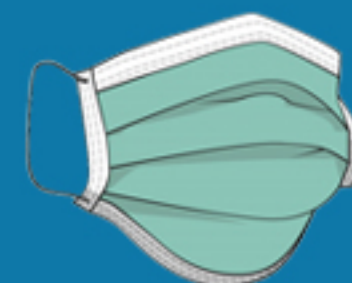
Тщательно мойте руки с мылом и водой

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)



- 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!

