

Стоп Вирус



Интернациональная
интеллектуальная платформа
ЗВОНОК
www.zvonok.com

Чтобы не болеть, нужно соблюдать правила профилактики вирусных заболеваний!

1

Тщательно, регулярно и правильно мыть руки с мылом (не менее 30 сек.)



2

Часто проветривать помещение и проводить влажную уборку



3

Кушать больше здоровой пищи: овощи, мясо, крупы. Меньше вредной пищи: соки, газировки, чипсы, сухарики и т.п.



4

Стараться избегать места массового скопления



5

Не давать другим пользоваться личными вещами, такими как: расчёска, зубная щётка, носовой платок, полотенце и т. п.



6

Во время кашля и чихания прикрывать рот и нос платками или салфетками



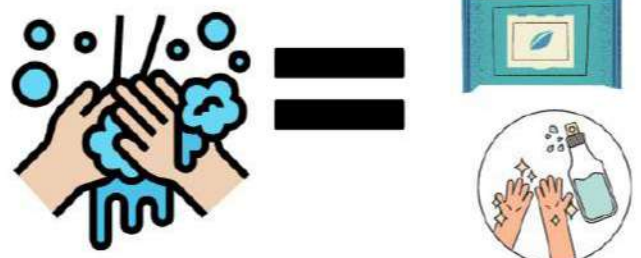
7

В случае отсутствия салфетки или платка, при кашле или чихании прикрывать нос и рот согнутым локтем



8

Если нужно очистить руки, но рядом нет воды и мыла, стоит воспользоваться важными салфетками или санитайзером со спиртом (не менее 60%)



Стоп вирус



Интернациональная
интеллектуальная платформа

ЗВОНОК

www.zvonok.com

Правила ношения медицинской маски



Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Задача маски - задержать капли жидкости, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний.

1

Медицинскую маску используют однократно.

3

Менять маски необходимо не реже чем через 3 часа. Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

2

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, и плотно фиксировалась

4

В домашних условиях использованные медицинские маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

При чувстве недомогания, высокой температуре, кашле и/или боли в горле необходимо оставаться дома

Проверить знания
противовирусной профилактики

