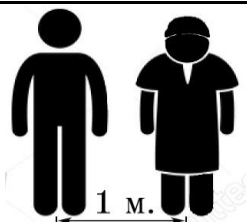


КАК ИЗБЕЖАТЬ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЭПИДСЕЗОН



ЧТОБЫ ПРОИЗОШЛО ИНФИЦИРОВАНИЕ, ВОЗБУДИТЕЛИ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДОЛЖНЫ ПОПАСТЬ НА **СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗ, НОСА ИЛИ РТА**, ПОЭТОМУ:

- ☆ пользуйтесь масками, маска прежде всего нужна болеющему человеку
- ☆ маска теряет свою эффективность, как только намокает
- ☆ следите за примыканием краев маски к коже лица
- ☆ если у вас нет маски, но очень нужно чихнуть – прикрывайте рот рукой или рукавом
- ☆ даже если возбудитель попал на руки, он не вызовет заболевания, пока вы не касаетесь лица поэтому, выработайте привычку - не дотрагиваться руками до лица
- ☆ чаще мойте руки, или пользуйтесь кожными антисептиками
- ☆ помните: большинство случаев заражения происходит в домашней обстановке, поэтому:
 - ⇒ чаще обрабатывайте:
 - дверные ручки
 - столешницы
 - общие вещи
 - игрушки
 - любые другие контактные поверхности общего пользования
 - ⇒ пользуйтесь индивидуальной посудой
 - ⇒ как следует проветривайте помещения

Маска



- ☆ избегайте скопления людей
- ☆ находясь в публичных местах, держитесь на разумном удалении друг от друга (> 1 метра)
- ☆ в период эпидсезона – воздержитесь от рукопожатий; всему свое время
- ☆ высыпайтесь, не переохлаждайтесь, воздержитесь от алкоголя - всё это бережёт иммунитет
- ☆ содержите голову в порядке, не нервничайте, пользуйтесь проверенной информацией
- ☆ думайте об окружающих вас людях, берегите старших

НЕ ТРОНЬ ЛИЦО * МАСКА * РУКИ * ДВЕРНЫЕ РУЧКИ * ДИСТАНЦИЯ * ТОЛПЫ * КОНТАКТЫ * РЕЖИМ

