

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

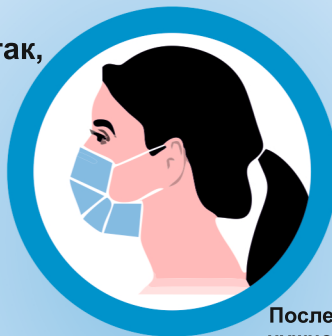


Если не соблюдать правила – риск инфицирования возрастает

1 Надевать маску нужно цветной стороной наружу

Если маска стала влажной, то нужно немедленно сменить ее на новую, сухую

2 Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала нос и подбородок



Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро

3 Меняйте маску каждые 2-4 часа

Не кладите использованную маску в карман или сумку

4 Снимать маску можно только за ушные петельки. Если затронута поверхность, то тщательно помойте руки с мылом

После ухода за больным, маску нужно снять и сразу выбросить не надевайте ее повторно

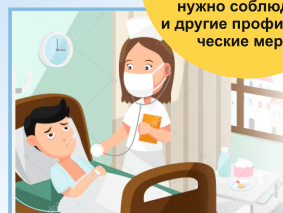
ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми, у которых кашель, чихание и насморк



В местах массового скопления людей



При уходе за больным

ВАЖНО!
Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры



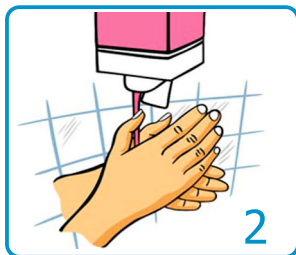
Государственное казенное учреждение здравоохранения Новосибирской области «Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ



1
Увлажните руки под струей воды



2
Нанесите моющее средство на ладони, разотрите до вспенивания



3
Распределите моющее средство по поверхности рук



4
Промойте зоны между пальцами



5
Возьмите руки «в замок» и потрите тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки



6
Поочередно круговыми движениями потрите большие пальцы руки



7
Тщательно промойте кончики пальцев рук и ногти



8
Смойте водой и тщательно вытрите руки бумажным полотенцем



9
Закройте кран локтем (если такого приспособления нет, используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран)



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Руки необходимо мыть не менее 40-60 секунд.