

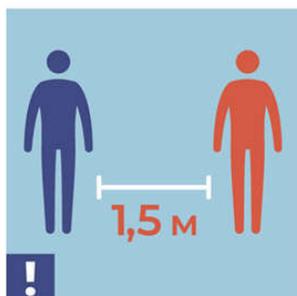
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ПЕРИОД ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ:



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ

Меняйте ее каждые 2 часа



ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ

Исключите рукопожатия, объятия и поцелуи



ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ

Избегайте касаний предметов и поверхностей

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

2. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

3. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

4. Всегда мойте руки перед едой.

5. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

6. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

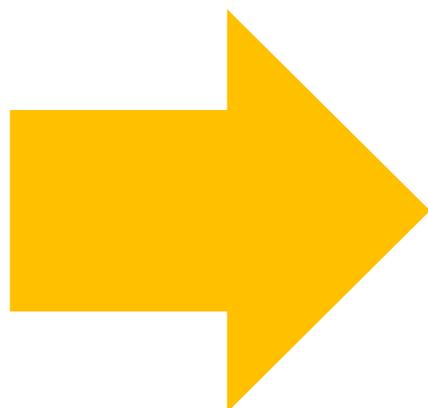
Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

7. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

8. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает

1. Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок
2. Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро
3. Не стоит носить маску на свежем воздухе
4. После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, не надевайте ее повторно
5. Снимать маску нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом
6. Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую
7. Меняйте маску каждые 2–4 часа
8. Надевать маску нужно цветной стороной наружу
9. Не кладите использованную маску в карман или сумку

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

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ

- При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк
- В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте)
- При уходе за больным

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРИВИВАЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА

