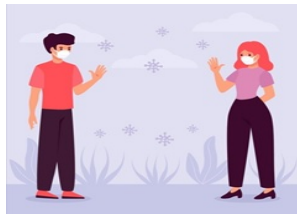


Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



При посещении мест массового скопления людей (супермаркеты, кафе, рестораны, рынки, кинотеатры) не стоит забывать о соблюдении мер гигиены и правил социального дистанцирования. Следует помнить, что основным путем передачи является воздушно-капельный. И при этом не обязательно кашлять или чихать, заразиться можно во время обычного разговора или смеха при близком контакте. Поэтому так важно соблюдать правила респираторного этикета: кашлять, чихать следует в одноразовый бумажный платок, а при его отсутствии – в локтевой сгиб.

Понятно, что в местах массового скопления тяжело избежать контактов с другими людьми, но все же пробуйте занимать в толпе такую позицию, чтобы держать дистанцию от других людей в 1-2 метра. Именно дистанцирование считается самым эффективным способом защиты.

Носить маски рекомендуется людям, заболевшим коронавирусной инфекцией, или тем, у кого имеются признаки острых респираторных инфекций. Также маску может носить и здоровый человек, чтобы защитить себя и окружающих людей от возможного заражения.

#### **При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо:**

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

### **Правила ношения медицинской маски:**

1. Использовать маску следует не более 2-х часов.
2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее 2-х часов с момента использования.
3. Не касаться руками закрепленной маски.
4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
5. Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно от других вещей, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухая!

### **Обязательным правилом является соблюдение гигиены рук:**

Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты

1. Намочите руки водой.
2. Используйте жидкое или кусковое мыло, чтобы намылить руки.
3. Потрите одну ладонь о другую.
4. Потрите тыльные стороны ладоней и между пальцами.
5. Сплетая пальцы, потрите ладонью ладонь.
6. После сложите руки в замок и подвигайте ими так, чтобы тщательно потереть пальцы.
7. Потрите как следует большие пальцы.
8. Потрите кончики пальцев о другую ладонь.
9. Сполосните руки.
10. Вытрите руки одноразовым бумажным полотенцем. Этим же полотенцем закройте кран. Избегайте использования сушилок для рук.

Будет хорошо, если у вас с собой окажется антисептик или дезинфицирующие средства (с содержанием спирта не менее 60%). Рекомендуется обрабатывать не только руки, но и поверхности и предметы, к которым вы чаще всего прикасаетесь – мобильный телефон, клавиатура компьютера, дверные ручки, рабочие столы, переключатели.

**Но самый действенный способ избежать заражения и не заразить находящихся в группе риска людей - не посещать места массового скопления!**