



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



### Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.



больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.



### Правило 2. Соблюдайте этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре – рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.



### Правило 5. Изолируйте больного

Если заболел родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ухаживать за больным должен только один член семьи.



### Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

### Правило 4. Не занимайтесь самолечением

Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно



### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Подробнее на  
[www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

