



Расскажи мне про ковид

Ты можешь сразиться с вирусом!

- **Мой руки** перед едой, после туалета и вернувшись с улицы. Когда моешь руки, пой свою любимую песенку.
- Во время кашля и чихания **прикрывай рот** локтем.
- **Помогай своей семье** с домашними делами.
- Попроси взрослого, которому ты доверяешь, **ответить на твои вопросы**, поделись с ним своими переживаниями.
- **Старайся не трогать лицо** грязными руками, никого не обнимать и не целовать
- Если почувствуешь себя плохо, не переживай, расскажи об этом взрослому, **отдохни несколько дней**. Это поможет тебе снова почувствовать себя здоровым!



Что такое COVID-19?

- Это новый **микроб**, все называют его коронавирусом
- Он **заражает** людей как вирус гриппа
- Больше всего он любит путешествовать от человека к человеку в мельчайших **каплях**, которые образуются, когда люди говорят, чихают и кашляют
- Иногда во время путешествий он делает **остановки** на телефонах и дверных ручках
- Вирус очень **не любит мыло**, поэтому, когда ты моешь руки, он обижается и убегает

Если каждый сделает всё возможное, чтобы оставаться здоровым, то окружающие тоже будут здоровыми!



О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ **КОРОНАВИРУСА**

Методика мытья рук



1. Снимите украшения, закатайте рукава.
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Тщательно намыльте руки.
4. Промойте их с тыльной стороны.
5. Промойте места между пальцами.
6. Отдельно промойте большие пальцы.
7. Промойте складки и кожу под ногтями.
8. Растирайте центр ладоней.
9. Обильно ополосните.
10. Просушите руки полотенцем.



КОГДА МЫТЬ РУКИ

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ +



ВАЖНО

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

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 надо снять и сразу выбросить; **не надевайте её повторно**.

5

Снимать маску следует **за ушные петельки**. Если затронули поверхность, тщательно вымойте руки с мылом.

6

Если маска **стала сырой**, её надо немедленно сменить на новую и сухую.

7

Меняйте маску **каждые 2 часа**.

8

Надевать маску нужно **цветной стороной наружу**.

9

Не кладите использованную маску в карман или сумку.

ГДЕ НАДО НАДЕВАТЬ МАСКУ

При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк.

В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте).

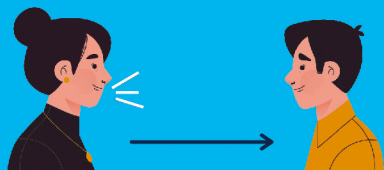
При уходе за больным.



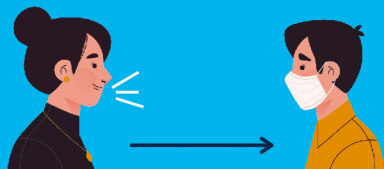
ВЕРОЯТНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАСОК

НОСИТЕЛЬ
ИНФЕКЦИИ

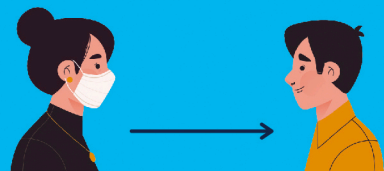
ЗДОРОВЫЙ
ЧЕЛОВЕК



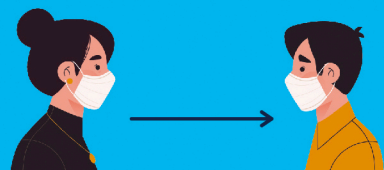
90% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



30% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



5% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



1,5% РИСК
ПЕРЕДАЧИ



0% РИСК
ПЕРЕДАЧИ

1,5 м

