



# 7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

COVID-19

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**1**

**Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

**2**

**Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

**3**

**Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

**4**

**Мойте руки** с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

**5**

**Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

**6**

**Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

**7**

**Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

COVID-19

ГУ "Минский  
городской центр гигиены  
и эпидемиологии"

# НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!

## КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

## ВАЖНО

- Меняйте маску регулярно или чаще
- Выбрасывайте использованную маску
- После прикосновения к маске тщательно мойте руки
- Не носите маску в общественных местах

## НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ  
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ  
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ  
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО  
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ  
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА  
2019- nCoV