

## Правило 4

### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

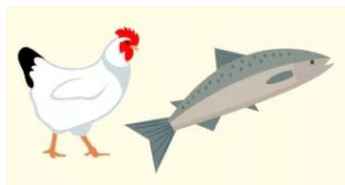


## Правило 5

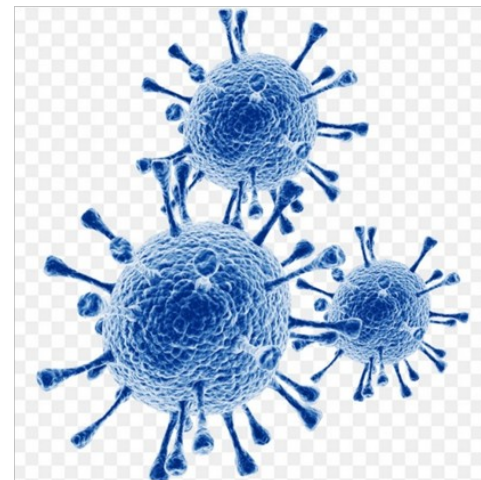
### БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ЖИВОТНЫМИ И ПОТРЕБЛЕНИИ ПИЩИ

При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищённого контакта с животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;

потребления сырой или недостаточно приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.



МБДОУ «ДС №99 Топ-Топ»  
Выполнила: воспитатель Садакова Л. В.  
Садакова



## ПРАВИЛА БОРЬБЫ С КОРОНАВИРУСОМ



## **Правило 1**

### **ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

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

Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



## **Правило 2**

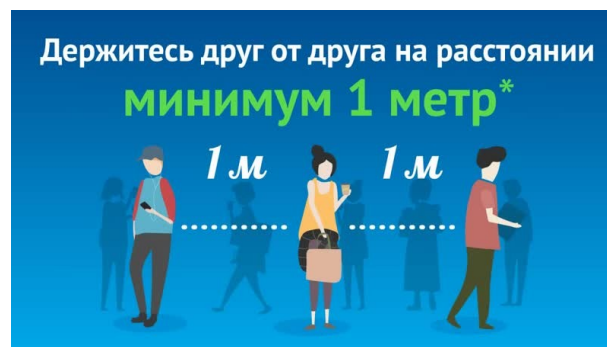
### **СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле) поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяется этими путями. Надевайте маску и используйте другие средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.



## **Правило 3**

### **ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

