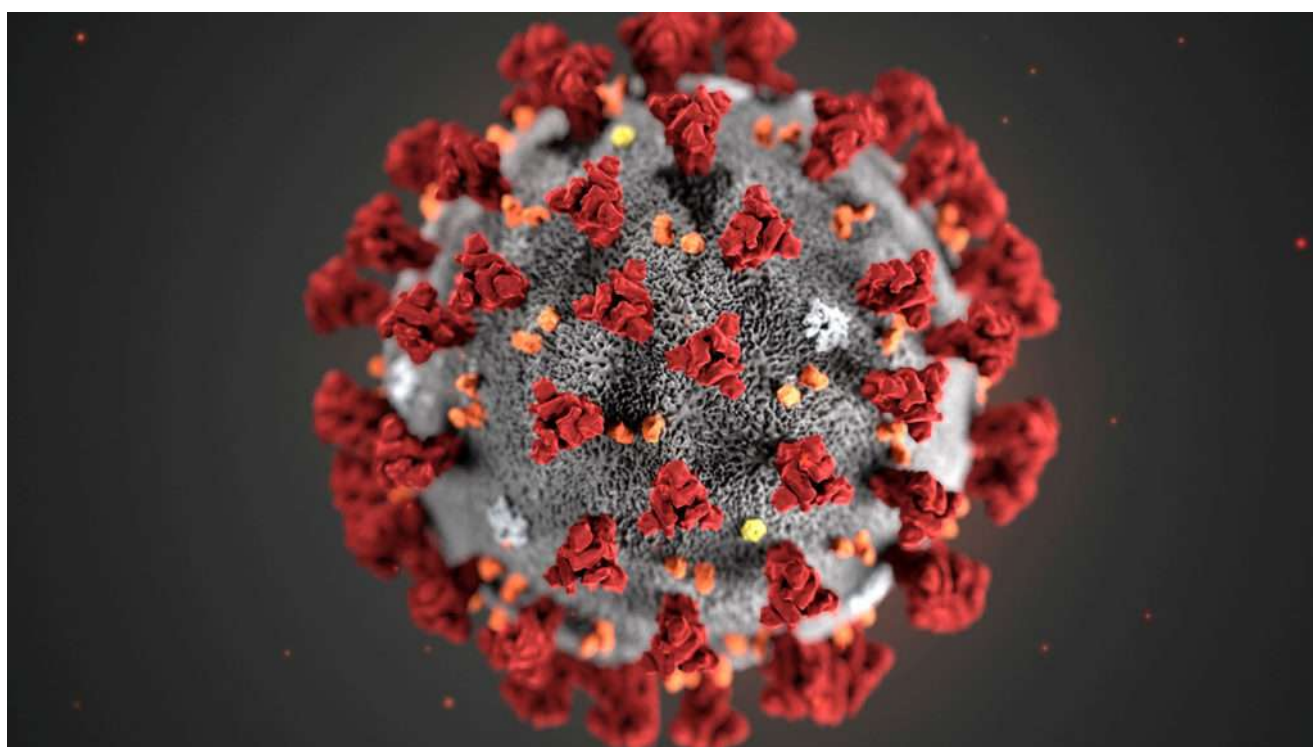


## Что из себя представляет коронавирус?

Коронавирус – это **целое семейство вирусов**, их вирионы постоянно мутируют. Последний штамм, известный как 2019-nCoV, или новый коронавирус дает осложнения в виде острой вирусной пневмонии.

Его активно изучают, но противовирусное средство от него **еще не придумали** (первые пробы разработанных препаратов будут проводиться в апреле-2020). Пока что заболевших лечат созданными ранее лекарствами от вирусов.

Зато удалось определить, что люди с пониженным иммунитетом заболевают новым коронавирусом чаще. Потому первая рекомендация по профилактике – укреплять защитный барьер организма.



## Откуда взялся коронавирус?

Вообще все семейство коронавирусов – пример того, как животные болезни мутируют и поражают людей. Все они достались человеку от летучих мышей.

Последний штамм коронавируса, возникший в 2019 году предположительно распространился от уханьского рынка морепродуктов.

Кроме них там также продавались змеи, кролики, овцы. Ученые предполагают, что вирус сначала мутировал и поразил этих животных, а потом перекинулся на людей.

О симптомах 2019-nCoV, а также о способах его предупреждения [читайте здесь.](#)

## Как защититься от коронавируса?

Нам известно, что в группе риска те, кто старше 40 лет и люди со сниженным иммунитетом. Если с возрастом ничего сделать нельзя, то с защитным барьером организма – можно. Его нужно укреплять.

Например:

- **Здоровый образ жизни.** Нужно правильно питаться, соблюдать режим отдыха.
- Стараться **не нервничать** – стресс разрушает организм.
- **Не допускать авитаминоза.**
- **Укреплять иммунитет** витаминами и натуральными иммуностимуляторами (лучшие средства для этого [собраны тут](#)).

Еще можно посоветовать соблюдать личную гигиену, не кушать немытые овощи и фрукты, сырое мясо. А также – стараться избегать большого скопления людей.

## Что говорит Роспотребнадзор?

На сегодняшний день (04.03.2020) Роспотребнадзор подтверждает наличие шестерых заболевших 2019-nCoV в России. Двое из них уже выздоровели, остальные еще лечатся. Еще более сотни находится на карантине.

На границе **усилен эпидемиологический контроль**, многие массовые мероприятия отменяют или переносят. В Москве, например, от Департамента образования вышел приказ №65, по которому отменяют (или ограничивают доступ взрослых) на утренники в детских садах и школах, отменяют посещения бассейна и других кружков, занятия переводят на кабинетную систему.

**Паники в России нет.** Медики рекомендуют гражданам ограничить посещение многолюдных мест, соблюдать гигиену (мыть руки и продукты, пользоваться обеззараживающими средствами). А еще – укреплять иммунитет.

## Можно ли повторно подхватить коронавирус после излечения?

На сегодня известны случаи повторного заражения (они произошли в Китае). Ученые связывают это с перенесением заболевания в легкой форме, когда плохо образовались антитела. Еще есть предположение, что это связано с пониженным иммунитетом. Собственно, как в случае и с первичным заражением. Потому обязательно нужно укреплять защитные барьеры своего организма, это не будет лишним в любом случае.

## Может ли новый коронавирус передаваться через посылки из Китая?

На сегодня неизвестно ни одного случая, когда заражение проходило через получение посылки. Вирус не живет дольше 4 суток без носителя (по некоторым данным – до 5 дней). При условии того, что посылки с известных китайских маркетплейсов доставляют от 2 недель до 2 месяцев, **заражение невозможно**. И то, даже в эти 3-5 дней, потенциально опасный срок, надо очень постараться заразиться таким путем: иметь ослабленный иммунитет, специально трогать посылку, а потом тянуть невымытые руки в рот, нос, глаза.

Так что если Вы часто моете руки, заботитесь о своем иммунитете (как это сделать во время вспышки 2019-nCoV, [читайте тут](#)), то бояться Вам нечего.

## **Помогают ли маски от коронавируса?**

Если говорить об обычных тканевых масках, то нет. На самом деле они не уберегут здоровых от заражения. Во-первых, потому, что их нужно менять очень часто, что никто не делает. Вирионы очень маленькие, и тряпичный барьер им не такая уж серьезная помеха, через полчаса маску надо менять. Ненадолго их задержат только плотные губчатые фильтры, их хватит на пару часов. Во-вторых, заражение идет не только через органы дыхания, но и глаза тоже. То есть маска, которая действительно защитит – полноразмерная, на все лицо, с защитой органов зрения и дыхания, **с серьезной фильтрацией**.

А такие, понятно, никто не носит просто так.

Но обычная маска имеет свой смысл. Инкубационный период коронавируса – 2 недели. Вы сами можете не знать, что уже больны, и будете заражать людей в это время. А так как основной способ передачи вируса – воздушно-капельный, то маска полезна тем, что ограничивает распространение вируса от Вас.

А вот предупредить заболевание поможет только соблюдение правил гигиены и укрепление собственного иммунитета.

## **Как думаете, переоценивают ли в обществе и мире опасность коронавируса?**

Конечно, говорить о том, что появление 2019-nCoV сулит конец всему живому – явное преувеличение. Но и умалять меры предосторожности, делать вид, что коронавирус – не более, чем простуда, глупо.

Сам по себе он не так опасен. **Смертность от него низкая** (сравнительно со штаммом ТОРС, бушевавшим в 2002 году). Опасность заключается в том, что он очень заразен (особенно – среди тех, кто старше 40 лет и у кого снижен иммунитет). И нет специально разработанного от него лекарства. То есть, выздоровеет ли заболевший, в большей степени зависит от защитного барьера его организма. А распространяется вирус по планете очень быстро.

## Что делать, если ты заболел коронавирусом?

Если Вы подозреваете у себя 2019-nCoV (напомню, среди наиболее частых симптомов температура, сухой кашель и затрудненное дыхание, ломота в мышцах), то вот, **что Вы можете предпринять**:

- Полностью изолироваться;
- Позвонить в скорую помощь и сообщить о своих подозрениях. При встрече врача быть в маске;
- Если диагноз подтвержден, сообщите всем, с кем Вы контактировали последние 2 недели;
- Следовать всем указаниям медиков.

Также не лишним будет начать поддерживающую иммунитет терапию, принимать противовирусные препараты с доказанной эффективностью. Например, те, [что описаны здесь](#).

## Нашли ли антивирус для коронавируса?

Сегодня эффективного противовирусного против 2019-nCoV еще не существует. Как не существует и вакцины от него. Заболеет ли человек, сможет ли выздороветь, во многом зависит от того, насколько крепкий у него иммунитет. Именно потому так важно его укреплять ([вот тут](#) собраны витамины, которые помогут в этом деле). Причем как для профилактики, так и при терапии же заболевших.

## Какие симптомы коронавируса у человека?

Исследования подтвердили, что самые частые симптомы заболевания – следующие:

- Повышенная температура тела (есть у 98% заболевших);
- Сухой кашель (у 76%);
- Затрудненное дыхание (55%);
- Ломота в костях, слабость и вялость (44%).

Недавно появился подвид 2019-nCoV, который не дает температуры, но проявляет себя как ротавирус.

Главная опасность вируса – в том, что специфического лекарства еще не существует. Коронавирус лечат известными нам противовирусными, средствами от ВИЧ. Но вот сработают ли они, или болезнь будет развиваться до более серьезных симптомов (которые и грозят летальным исходом) – во многом зависит от иммунитета.

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

### Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

### Симптомы



### Как не допустить

## Какие лекарства от коронавируса существуют в России?

Специфического лекарства от 2019-nCoV пока не существует. Над ним работают, в том числе и в России. Сейчас в случае заболеваний используются известные человеку противовирусные, Министерство Здравоохранения утвердило несколько препаратов (например, рекомбинантный интерферон бета-1Б). Правда, пить их следует только под контролем врача из-за возможных побочных эффектов.

## Как будет развиваться ситуация с коронавирусом? Когда и чем все может закончиться?

Опасность нового штамма коронавируса даже не в том, как он протекает. Самое неприятное – он очень заразен. Инкубационный период длится две недели – человек уже болен, но сам об этом не знает, заражает других.

А так как специфической вакцины от вируса не существует, то по прогнозам ученых, около двух третей населения планеты пострадает от 2019-nCoV.

Сегодняшняя эпидемиологическая ситуация уже влияет на экономику – ради карантина останавливают работу предприятия, многие сотрудники болеют. А при развитии проблемы потери будут большими.

## Может ли коронавирус содержаться в продуктах, произведенных в Китае? Стоит ли опасаться?

Нет, абсолютно не стоит. Вирус – микроорганизм, который может жить только в носителе. Он паразитирует на клетках живого существа. Вне организма он может сохранять свою жизнеспособность до 5 дней. Если говорить о заказах из



китайских магазинов, то пока посылка дойдет до получателя, вирус уже погибнет. Да и в опасные несколько первых дней заразиться от предмета очень трудно: нужно специально обеспечить поступление частиц коронавируса с заказа в организм. И при этом обладать сниженным иммунитетом (как его повысить для профилактики 2019-nCoV).

В случае с продуктами питания немного иначе: следует поостеречься молочных продуктов без пастеризации, сырых или плохо приготовленных мяса и рыбы.

## **Подробнее о памятке**

Подобного рода памятка по профилактике коронавируса выпущена профильными ведомствами ряда государств, начиная с КНР, на которую пришелся основной очаг распространения инфекции, США. В России его успешно опубликовали в конце января на официальном сайте Минздрава.

Согласно памятке, подобный недуг является возбудителем ОРВИ и способен привести к быстрой интоксикации всего организма человека. В дальнейшем, наблюдаются нарушения работы пищеварительной и дыхательной системы.

При этом, ведомство подчеркивает, что covid19 передается носителем не только при контакте с заболевшими, но и воздушно-капельным путем, что способствует его стремительному распространению.

Памятка [для родителей по коронавирусу](#) содержит подробную информацию о симптоматике заболевания, мерах профилактики и возможных осложнениях, что позволяет быть готовым к подобной угрозе.

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

## Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

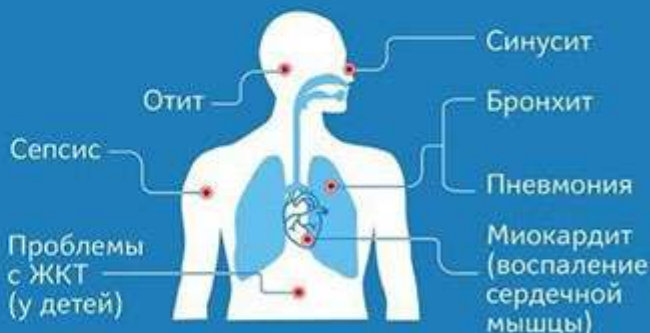


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Симптомы



## Осложнения



## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

## Характерные симптомы

Одними из сведений, которые приводит новая памятка от Минздрава, [представляется перечень симптомов](#), характерных для подобного рода заболевания. Они крайне схожи с традиционными проявлениями ОРВИ или гриппа, в связи с чем, может быть довольно сложно распознать вирус.

К числу главных проявлений болезни целесообразно отнести:

- повышенная утомляемость;
- боль в мышцах, горле, ощущение тяжести в груди;
- насморк, кашель, заложенность носа.

Кроме того, у человека наблюдается повышенная температура, озноб, а также бледность кожных покровов, вызванная интоксикацией организма и другими последствиями жизнедеятельности вируса.

Разбираясь, что надо знать для выявления заболевания, нужно помнить: достоверно поставить диагноз может исключительно врач с необходимой квалификацией, к которому следует обращаться при обнаружении тревожных симптомов.





## Возможные осложнения

Прежде, чем выяснить, как защититься от коронавируса, необходимо ознакомиться с опасными последствиями для здоровья, к которым он может привести. Прежде всего, это бронхит и пневмония, а также миокардит, которые при отсутствии адекватного лечения могут привести к летальному исходу.

Кроме того, следует упомянуть такие опасные последствия, как синусит, отит и сепсис, а также сбои в работе желудочно-кишечного тракта, однако последние чаще всего встречаются у детей. Помочь избежать подобных проблем [поможет правильная профилактика](#), рекомендации по которой содержит картинка-памятка, либо своевременное лечение.

## Меры профилактики

Памятка о мерах профилактики, выпущенная Минздравом, позволяет свести к минимуму возможные риски, связанные с заражением новым опасным заболеванием. Прежде всего, следует отказаться от посещения стран с обширным распространением коронавирусной инфекции.

К их числу следует отнести:

- Китай;
- Иран;
- Италия;
- Южная Корея.

Недуг продолжает распространяться и в других странах: в Германии и Франции, США, Сингапуре и Австралии. Рекомендуется отказаться от путешествия по этим направлениям.



Стоит упомянуть необходимость регулярно мыть руки, использовать медицинские маски, а также избегать контактов с людьми, у которых могут быть признаки подобного рода болезни. Согласно статистическим данным, большинство заболевших вирусом — люди, чей возраст составляет от 30 до 79 лет.

В некоторых регионах могут быть введены дополнительные карантинные меры, касающиеся режима работы в детском саду или школе, однако пребывание в ДОУ для детей пока остается безопасным.

[В этой статье можно прочитать мнение Комаровского по поводу коронавируса.](#)

## Действия при обнаружении заболевания

Если у человека обнаружили симптомы, напоминающие подобного рода вирус, следует незамедлительно обратиться к врачу в ближайшую поликлинику.

В тех случаях, когда состояние больного тяжелое, можно воспользоваться службой скорой помощи. Не рекомендуется заниматься самолечением, поскольку это приводит к усугублению состояния, появлению осложнений и даже к летальному исходу.

## Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



**КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ** – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

При обращении за медицинской помощью на территории Санкт-Петербурга информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, животные



ограничить посещение культурно-массовых мероприятий



при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения!



употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду



мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп

**ГЦМП** ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

16+



# КОРОНАВИРУС



## В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

КОРОНАВИРУС - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

КОРОНАВИРУСЫ были открыты в 1960-х гг. свое название получили из-за наличия ворсинок на оболочке, напоминающих внешне солнечную корону во время затмения.

Вызывает респираторные инфекции.

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

### СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ:

Вирус передается воздушно-капельным путем - от заболевшего человека частицы патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%.

### ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:

белый налет на языке      небольшая слабость      чувство ломоты в конечностях  
бледность кожи      озноб      обильные выделения из носа

### ОСЛОЖНЕНИЯ

Если игнорировать тревожные симптомы, появляются следующие осложнения:

менингоэнцефалит - воспаление оболочек и вещества головного мозга, а так же спинного мозга, приводящее к параличу, инвалидности и летальному исходу      миокардит - воспаление сердечной мышцы, приводящее к сбоям в работе органов  
синуситы      отит      бронхит      у детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ      пневмония

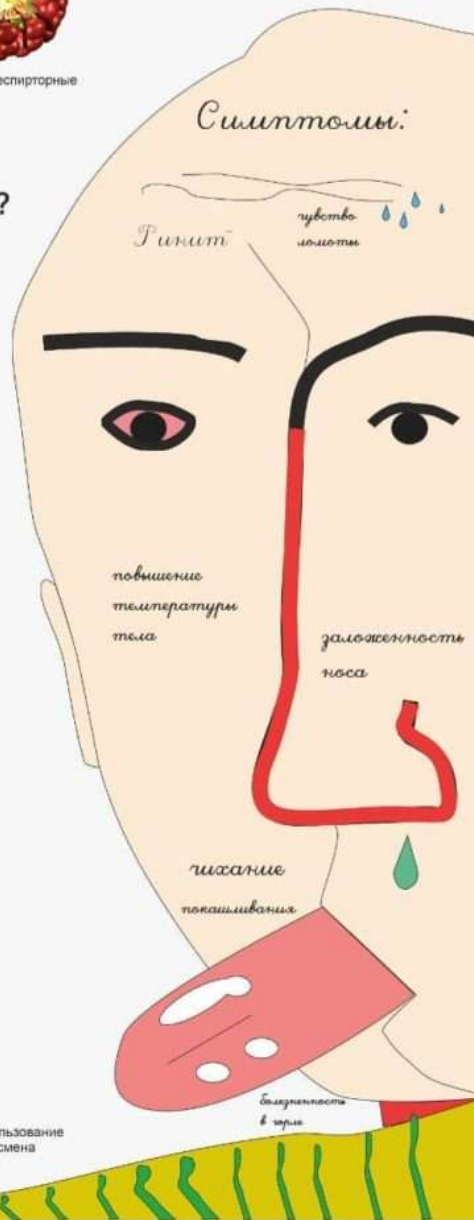
### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Острой вирусной инфекцией, вызванной коронавирусом, болеют **около 5-7 дней**

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Прививок от коронавируса на данный момент не существует, предупредить заражение можно простыми мерами:

соблюдение личной гигиены - частое мытье рук и отказ от приема пищи на улице      отказ от посещения массовых мероприятий, особенно в местностях, где зафиксированы вспышки заболевания      правильное использование масок для лица: смена каждые два часа



**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

### Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

### Симптомы

Повышенная утомляемость      Заложенность носа  
Ощущение тяжести в грудной клетке      Чихание  
Кашель  
Боль в горле  
Боль в мышцах  
Бледность














### Как не допустить

Повышение температуры, озноб



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ  
ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ 2019 – nCoV**

-  НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
-  МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК
-  ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА
-  ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ
-  МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ
-  ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
-  ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
-  НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО
-  ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ
-  ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019 – nCoV
-  МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ – ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ВАКЦИНАЦИЕЙ, ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУКИ КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ



## Как защититься от коронавируса 2019-nCoV

### Что такое коронавирусы?



Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

### Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

Чувство усталости; затруднённое дыхание; высокая температура; кашель и / или боль в горле. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положителен- к симптомам следует относиться максимально внимательно.

### Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

### Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

На работе- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь



## РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ЗАЩИТИ СЕБЯ

- З**АКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- А**НТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ
- Щ**ЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ
- И**ЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ
- Т**ОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ – ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ
- И**СПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

## 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

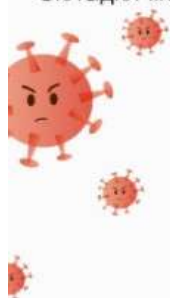
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

### ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

### 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

