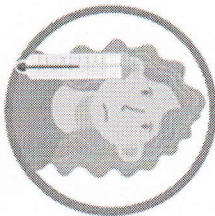


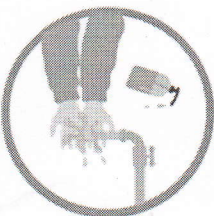


# ОСТАНОВИМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19! КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД

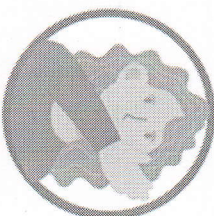
# COVID-19



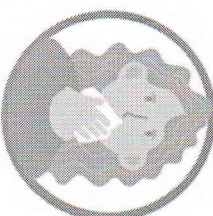
В СЛУЧАЕ ЖАЛОБ (ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ, КАШЕЛЬ, НАСМОРК, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА) - СДАЙТЕ ТЕСТ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТ НЕ СТАНЕТ ИЗВЕСТЕН



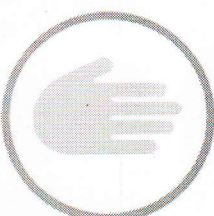
ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ВОДОЙ, ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНУЮ АНТИСЕПТИК НА ОСНОВЕ СПИРТА



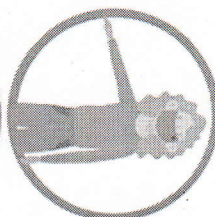
КАШЛЯЙТЕ И ЧИХАЙТЕ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ



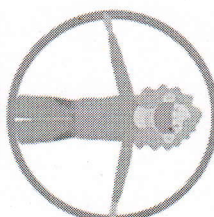
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ САЛФЕТКУ, ЧТОБЫ ВЫСМОРКАТЬСЯ, А ЗАТЕМ ВЫБРОСЬТЕ ЕЕ



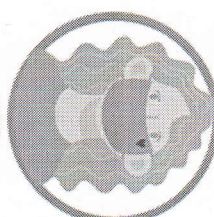
НЕ ПОЖИМАЙТЕ РУКИ ПРИ ВСТРЕЧЕ И ПРОЩАНИИ



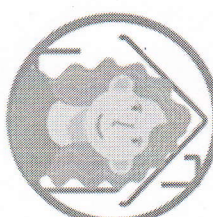
СОВЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ ДРУГ С ДРУГОМ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ (2 ДЛИНЫ РУКИ)



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ НОСИТЕ МАСКУ



ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОДОЛЖАЙТЕ РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА

СОХРАНИТЬ КОНТРОЛЬ НАД НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, КОТОРОГО МЫ ДОСТИГЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ИЗ НАС БУДЕТ СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



egon.t@spornet.by/med/zornu



# ЧЕМ НУЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

APPLE СОВЕТУЕТ ПРОТИРАТЬ ИХ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ САЛФЕТКАМИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ С 70% СОДЕРЖАНИЕМ ИЗОПРОПИЛОВОГО СПИРТА. ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО СПИРТ МОЖЕТ СТЕРЕТЬ ОЛЕОФОБНОЕ ПОКРЫТИЕ СМАРТФОНА, ОДНАКО, НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЁ ЖЕ ДОЛЖНА СТОЯТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОТИРАТЬ

УСТРОЙСТВО ВОЗЬМИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩУЮ САЛФЕТКУ И ТЩАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ ЭКРАН ТЕЛЕФОНА. СЛОЖИТЕ ЕЁ ТАК, ЧТОБЫ ГРЯЗНАЯ СТОРОНА НАХОДИЛАСЬ НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ, И ПРОТРИТЕ ТОРЦЫ И ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ УСТРОЙСТВА. ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДВА РАЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧИСТЫХ САЛФЕТОК, ЧТОБЫ УБИТЬ ВСЕ БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ НА ПОВЕРХНОСТИ УСТРОЙСТВА

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕЛЕФОН ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАН? ЧИСТКУ УСТРОЙСТВА НУЖНО ПРОИЗВОДИТЬ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ. СОВЕТУЕМ ВСЕМ ПРОТИРАТЬ ТЕЛЕФОН ТРИ РАЗА В ДЕНЬ – ПОСЛЕ ПРИХОДА НА РАБОТУ, ДО ОБЕДА И ПОСЛЕ ПРИХОДА ДОМОЙ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ДЕРЖАТЬ СМАРТФОН ВСЕГДА В ЧИСТОМ СОСТОЯНИИ. ЕЩЁ ОДИН ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 – ОТКАЗ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНА. ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ ТРОГАТЬ ЕГО, ЭТО СВЕДЕТ К МИНИМАЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЕЛЕФОН БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО ЧИСТЫМ

# COVID-19

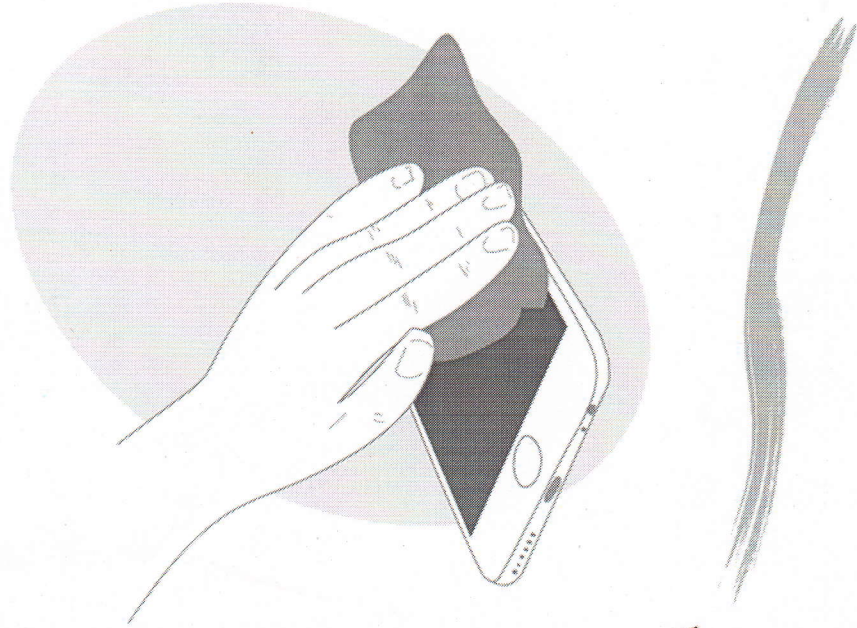
КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ЧЕРЕЗ СМАРТФОН?

- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ РУК. ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ И ТУАЛЕТА ВСЕГДА НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД, ПОСЛЕ ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАСУХО ВЫТЕРЕТЬ ИХ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ ИЛИ ЖИДКОЕ СРЕДСТВО. ТАК ВСЕГДА МОЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ РУК ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ВЫМЫТЬ

- НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ. ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО И ЧЕХОЛ ТЕЛЕФОНА. ОБРАБАТЫВАТЬ СМАРТФОН ЛУЧШЕ ВСЕГО САЛФЕТКАМИ ИЛИ ГЕЛЕМ НА ОСНОВЕ СПИРТА

НЕ ДАВАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ДЕТЯМ! СИМПТОМЫ COVID-19 ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕТЕЙ НЕ ОЧЕНЬ ЯРКО ИЛИ ВООБЩЕ МОГУТ НИКАК НЕ ПРОЯВИТЬСЯ, А ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ВОЗРАСТЕ 60-70 ЛЕТ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ. ДА И ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ У ПОЖИЛЫХ В ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ

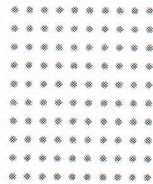
СТОИТ ЗАНЯТЬСЯ ДЕЗИНФЕКЦИЕЙ СМАРТФОНА ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ, ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19. ГРЯЗНЫЕ СМАРТФОНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗАРАЗНЫ!





ЕСЛИ В ДОМЕ

# СОБАКА



- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19 ПОСПРОСИТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ИЛИ ДРУЗЕЙ ПОМОЧЬ В УХОДЕ ЗА ЖИВОТНЫМ
- ЕСЛИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КОНТАКТИРОВАТЬ С ПИТОМЦЕМ, КОРМИТЬ ЕГО, РАСЧЕСЫВАТЬ, НЕОБХОДИМО ВЫМЫТЬ РУКИ
- ИЗБЕГАТЬ ТЕСНОГО КОНТАКТА С ПИТОМЦЕМ : НЕ БРАТЬ НА РУКИ, НЕ ОБНИМАТЬ, НЕ ЦЕЛОВАТЬ, ИСКЛЮЧИТЬ СОВМЕСТНЫЙ СОН С ПИТОМЦЕМ, НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ОБЛИЗЫВАТЬ ЛИЦО И РУКИ, НЕ КОРМИТЬ ИЗ СВОЕЙ ПОСУДЫ



# COVID-19

- СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ» : ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ В САЛФЕТКУ ИЛИ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ, ИСКЛЮЧАЯ ПОПАДАНИЕ ЗАРАЖЕННОГО АЭРОЗОЛЯ НА СОБАКУ
- ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТ ДОМАШНЕГО ЖИВОТНОГО С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И ЖИВОТНЫМИ :
- ВЫГУЛ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ В МАЛОЛЮДНОЕ ВРЕМЯ (РАНО УТРОМ И ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ) НА РАССТОЯНИИ НЕ БОЛЕЕ 100 МЕТРОВ ОТ ДОМА
- МАСКА ПИТОМЦУ НЕ НУЖНА

**В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НЕТ ДОСТОВЕРНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ ТОГО, ЧТО ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ МОГУТ РАСПРОСТРАНЯТЬ ВИРУС**

содержит информацию



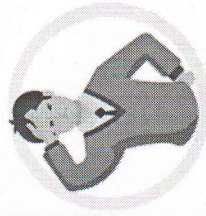
# АЛКОГОЛЬ И COVID-19

## (ПРАВДА, МИФЫ, ФАКТЫ)



В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 МНОГИХ ЛЮДЕЙ ИНТЕРЕСУЮТ ВОПРОСЫ:

- МОЖНО ЛИ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19?
- ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛКОГОЛЬ КАК - ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО, ПРИНИМАЯ ЕГО ВНУТРЬ?
- КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ COVID-19 И АЛКОГОЛЬ?



КАКОВО ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПРИЁМЕ ВНУТРЬ?

ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В АЛКОГОЛЕ, В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПОДВЕРГАЕТСЯ РАСПАДУ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ. САМЫЙ ОПАСНЫЙ ИЗ НИХ - АЦЕТАЛЬДЕГИД, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ЯДОМ, ВЫЗЫВАЕТ ПОРАЖЕНИЕ КЛЕТОК И ТКАНЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА: МОЗГ, ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ, ЭНДОКРИННАЯ И ИММУННАЯ СИСТЕМЫ.

ЧЕЛОВЕКУ, ЗАРАЗИВШЕМСЯ COVID-19, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ПРОТИВОПОКАЗАНО!

ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ КАК ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕГО СРЕДСТВА АЛКОГОЛЬ ДЛЯ НАРУЖНОЙ ОБРАБОТКИ ПРИМЕНЯЕТСЯ В ДВУХ СЛУЧАЯХ:

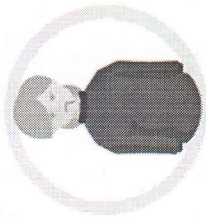
ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК И ПРОТИРАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ (СТЕКЛО, ПЛАСТИК, МЕТАЛЛ И ДР.) И ПРЕДМЕТОВ (ДВЕРНЫЕ РУЧКИ, ВЫКЛЮЧАТЕЛИ, КНОПКИ ЛИФТА, КЛЮЧИ И Т.Д.). ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА С СОДЕРЖАНИЕМ АЛКОГОЛЯ КРЕПОСТЬЮ НЕ НИЖЕ 65°. МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ - ЭТАНОЛ, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ ЭТИХ СРЕДСТВ, РАЗРУШАЕТ БЕЛКОВУЮ ОБОЛОЧКУ ВИРУСА (ПРОИСХОДИТ Т.Н. «ДЕНАТУРАЦИЯ»).

КРЕПОСТЬ ВОДКИ НЕ ПРЕВЫШАЕТ 45°, А ПОТОМУ РАССЧИТЫВАТЬ НА ЕЁ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ, НЕ ПРИХОДИТСЯ. ДОПУСКАЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ ВОДКИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК ТОЛЬКО ПОСЛЕ ИХ ТЩАТЕЛЬНОГО МЫТЬЯ С МЫЛОМ



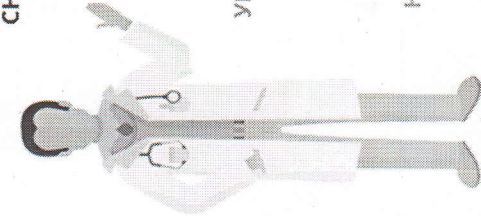
СМОЖЕТ ЛИ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19?

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ФОРМИРОВАНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И МОЖЕТ ПРИ ВЕСТИ К ЗАПОЮ. ОСЛАБЛЯЯ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, АЛКОГОЛЬ ПОДВЕРГАЕТ ЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19



МОЖНО ЛИ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УЖЕ ЗАБОЛЕЛ COVID-19?

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УЖЕ ЗАБОЛЕЛ COVID-19, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ЕМУ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНО: ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОСЛОЖНЕНИЯМ ЗАБОЛЕВАНИЯ. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19, БЛОКИРУЕТ ДЕЙСТВИЕ МЕДИКАМЕНТОВ. ВЫВОД ПРОДУКТОВ РАСПАДА АЛКОГОЛЯ ПРОИСХОДИТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ. ЭТО НАНОСИТ ПО НИМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УДАР. ТОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА УГНЕТАЕТ РЕАКТИВНОСТЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И СНИЖАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА ИНФЕКЦИИ



АЛКОГОЛЬ И COVID-19 НЕСОВМЕСТИМЫ!

МИФ О ТОМ, ЧТО ВОДКА СПАСЁТ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА ОТ ВСЕГО, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОТ COVID-19, НЕ РАБОТАЕТ!

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19 ЛИШЬ УСУГУБЛЯЕТ ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ!

НЕ СУЩЕСТВУЕТ РАЗРЕШЕННОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ!

НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ С АЛКОГОЛЕМ, НЕ ТЕРЯЙТЕ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА, ДОВЕРЯЙТЕ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ ЕЁ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТОГДА ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

# COVID-19

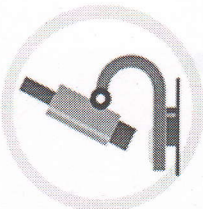


МОЖЕТ ЛИ

# КУРЕНИЕ

ЗАЩИТИТЬ ОТ COVID-19?

# COVID-19



ЧЕМ ВЫЗВАНА ТАКАЯ ПОСТАНОВКА ВОПРОСА?

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, НЕДОСТАТОЧНОЙ ИЗУЧЕННОСТЬЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В МИРЕ И ПОСПЕШНЫМИ ВЫВОДАМИ УЧЕНЫХ ИЗ КИТАЯ, ОСНОВАННЫМИ НА ДАННЫХ СЛУЧАЙНОЙ ВЫБОРКИ ЧИСЛА ЗАБОЛЕВШИХ СРЕДИ КУРИЛЬЩИКОВ И НЕКУРЯЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ В САМОМ НАЧАЛЕ ЭПИДЕМИИ COVID-19



МИФ:

«COVID-19 ЧАЩЕ ПОРАЖАЕТ НЕКУРЯЩИХ».

ЧТО СПОСОБСТВОВАЛО РАСПРОСТРАНЕНИЮ МИФА:

- СТРАХ ПЕРЕД ОПАСНОСТЬЮ ЗАРАЖЕНИЯ НЕИЗВЕСТНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ;
- ЖЕЛАНИЕ КУРИЛЬЩИКОВ ОПРАВДАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
- ОЧЕРЕДНАЯ ПОПЫТКА ТАБАЧНЫХ КОМПАНИЙ РЕАБИЛИТИРОВАТЬ КУРЕНИЕ В ГЛАЗАХ ОБЩЕСТВА



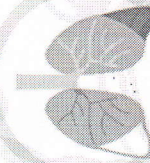
РАЛЬНОСТЬ:

- КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19
- КУРЕНИЕ ЗАМЕДЛЯЕТ ЕСТЕСТВЕННУЮ ЗАЩИТНУЮ РЕАКЦИЮ ОРГАНИЗМА ПРИ ПОПАДАНИИ ИНФЕКЦИИ COVID-19
- COVID-19 У КУРИЛЬЩИКОВ ПРОТЕКАЕТ С ОСЛОЖНЕНИЯМИ, ТРЕБУЮЩИМИ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
- КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

МИФ О ТОМ, ЧТО ПРИСТРАСТИЕ К ТАБАКУ СПАСАЕТ ОТ COVID-19, НЕ РАБОТАЕТ!

КУРЕНИЕ И COVID-19 НЕСОВМЕСТИМЫ!

ПАНДЕМИЯ COVID-19 УБЕДИТЕЛЬНО ДЕМОНСТРИРУЕТ ВРЕД, КОТОРЫЙ НАНОСИТ КУРЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА, И МОТИВИРУЕТ КУРИЛЬЩИКОВ НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ!



КАК МНОГОЛЕТНЕЕ КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА РИСК ЗАРАЖЕНИЯ И ТЕЧЕНИЕ COVID-19?

- УМЕНЬШАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ОБЪЕМ ЛЕГКИХ, ПРОВОЦИРУЕТ ОДЫШКУ И СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ), ПРИ КОТОРОЙ ЛЮБОЕ РЕСПИРАТОРНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ОСОБЕННО ОПАСНО
- COVID-19 ПОРАЖАЕТ ЛЕГочную Ткань в Организме Курильщика, Приводя к Пневмонии, в результате которой человек утрачивает возможность самостоятельно дышать
- ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ СИМПТОМОВ COVID-19 ЯВЛЯЕТСЯ СУХОЙ КАШЕЛЬ, НА КОТОРЫЙ КУРИЛЬЩИКИ НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ, ТЕМ САМЫМ ЗАПУСКАЯ БОЛЕЗНЬ
- У КУРИЛЬЩИКОВ СО СТАЖЕМ, КАК ПРАВИЛО, ИМЕЕТСЯ ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПНЕВМОНИИ ВОЗРАСТАЕТ В НЕСКОЛЬКО РАЗ
- У ЛЮДЕЙ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ COVID-ИНФЕКЦИЯ ПРОТЕКАЕТ В БОЛЕЕ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ
- СВЯЗЬ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ И COVID-19 ИЗУЧЕНА СЛАБО, НО ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО ВЕЙПИНГ МЕНЕЕ ВРЕДЕН, ЧЕМ КУРЕНИЕ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ. ОДНАКО, В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 ЛУЧШЕ НЕ ПОДВЕРГАТЬ ЛЕГКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ
- КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА МОЖЕТ СТАТЬ ОДНИМ ИЗ ФАКТОРОВ ПЕРЕДАЧИ COVID-19, ТАК КАК КАЛЬЯН НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТЕРИЛИЗОВАН ПУТЕМ ОБЫЧНОГО МЫТЬЯ И МОЖЕТ СТАТЬ ФАКТОРОМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОПАСНОГО ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 МОЖЕТ ИМЕТЬ И САМА КОНСТРУКЦИЯ ПАЧКИ СИГАРЕТ, В КОТОРОЙ СИГАРЕТЫ РАСПОЛАГАЮТСЯ ФИЛЬТРАМИ ВВЕРХ. КУРИЛЬЩИК ИЗ ОТКРЫТОЙ ПАЧКИ БЕРЕТ ИНФИЦИРОВАННЫМИ РУКАМИ СИГАРЕТУ ЗА ФИЛЬТР И ОТПРАВЛЯЕТ ЕЕ В РОТ, ТЕМ САМЫМ ОБЛЕГЧАЯ ПРОНИКНОВЕНИЕ ИНФЕКЦИИ В ОРГАНИЗМ



# МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

## 1 КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТСОДЕРЖАЩИМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

## 2 КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

## 3 ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



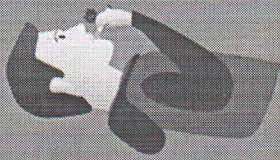
Министерство здравоохранения Республики Беларусь



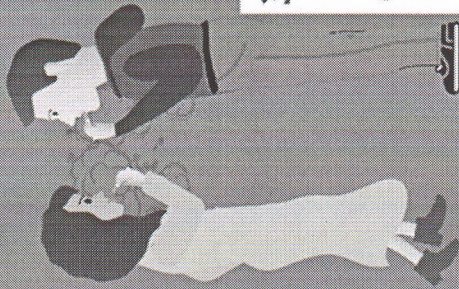
# COVID-19

## И КУРЕНИЕ

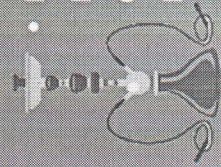
### РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВЫШЕ



- ПРИ КАЖДОЙ ЗАТЯЖКЕ ПАЛЬЦЫ С СИГАРЕТОЙ ПОДНОСЯТ БЛИЗКО К ЛИЦУ, ВЕРОЯТНОСТЬ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА В РОТ, НОС, ГЛАЗА - ВОЗРАСТАЕТ



- ПРИ КУРЕНИИ В КОМПАНИИ, ЧАСТО СОКРАЩАЕТСЯ БЕЗОПАСНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ, РИСК ЗАРАЗИТЬ ДРУГА ДРУГА - ВОЗРАСТАЕТ

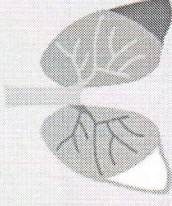


- ПРИ СОВМЕСТНОМ КУРЕНИИ КАЛЬЯНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОДНОГО МУНДШТУКА, РИСК ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА - ВОЗРАСТАЕТ

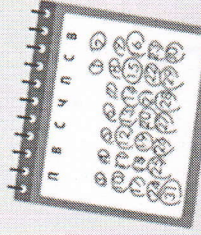
# COVID-19

## COVID-19 ЕЩЁ ОДНА ПРИЧИНА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

### ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ - ОПАСНЕЕ

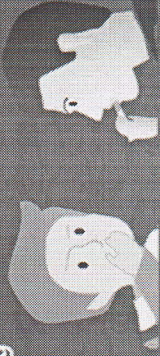


- КУРЕНИЕ ПОВРЕЖДАЕТ ЛЁГКИЕ И НАРУШАЕТ ИХ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ, БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ ТЯЖЕЛО
- КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, БОЛЕЗНЬ ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ
- У КУРИЛЬЩИКОВ ВЫШЕ РИСК ПРИСОЕДИНЕНИЯ ВТОРИЧНЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ЧАСТО РАЗВИВАЮТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯ



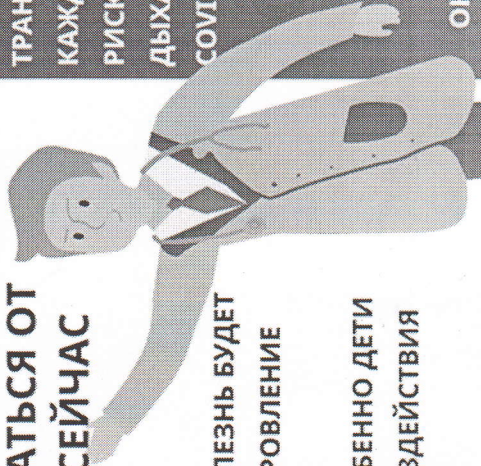
### ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

КУРЕНИЕ РЯДОМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ: В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, В ТРАНСПОРТЕ, ДОМА- ПОДВЕРГАЕТ КАЖДОГО, КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ, РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ИНФЕКЦИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ, COVID-19



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА

### 3 ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ПРЯМО СЕЙЧАС



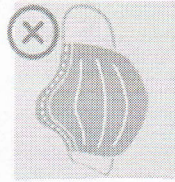
- РАБОТА ЛЁГКИХ И СЕРДЦА СРАЗУ СТАНЕТ ЛУЧШЕ
- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ, БОЛЕЗНЬ БУДЕТ ПРОТЕКАТЬ ЛЕГЧЕ, ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НАСТУПИТ БЫСТРЕЕ
- РОДНЫЕ, БЛИЗКИЕ, И ОСОБЕННО ДЕТИ НЕ БУДУТ СТРАДАТЬ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВТОРИЧНОГО ДЫМА

НЕТ ПРИЧИН ПРОДОЛЖАТЬ КУРЕНИЕ

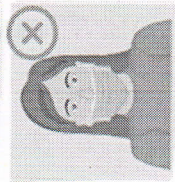
# КАК БЕЗОПАСНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ



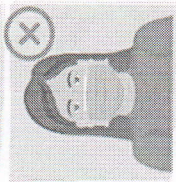
## НЕПРАВИЛЬНО



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ПОВРЕЖДЕННУЮ ИЛИ  
ВЛАЖНУЮ МАСКУ



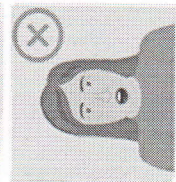
ЗАКРЫВАТЬ МАСКОЙ ТОЛЬКО  
РОТ



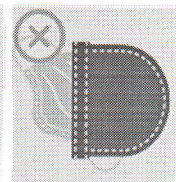
НАДЕВАТЬ МАСКУ СЛИШКОМ  
СВОБОДНО



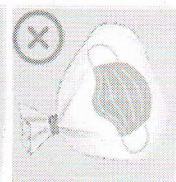
ТРОГАТЬ ВНЕШНЮЮ  
ПОВЕРХНОСТЬ МАСКИ



СНИМАТЬ МАСКУ  
ПРИ РАЗГОВОРЕ

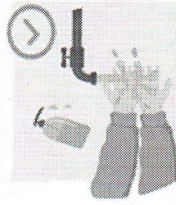


КЛАСТЬ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ  
МАСКУ В КАРМАН ИЛИ СУМКУ

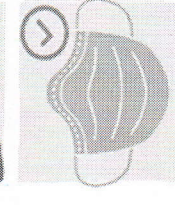


ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ  
ПОВТОРНО

## ПРАВИЛЬНО



ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСКИ



ПРОВЕРИТЬ МАСКУ НА НАЛИЧИЕ  
ПОВРЕЖДЕНИЙ



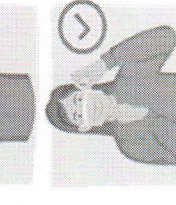
ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХ МАСКИ (ОН ТАМ,  
ГДЕ НАХОДИТСЯ ФИКСАТОР ДЛЯ  
НОСА)



ЦВЕТНАЯ СТОРОНА МАСКИ -  
СНАРУЖИ, БЕЛАЯ - К ЛИЦУ



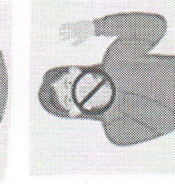
ЗАКРЕПИТЬ ПЕТЛИ ЗА УШАМИ



РАСПРЯВИТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ,  
ОНА ДОЛЖНА ПРИЛЕГАТЬ  
ПЛОТНО, НО НЕ ТУГО, ПРИКРЫВАЯ  
РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК



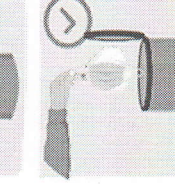
УБЕДИТЬСЯ В ПЛОТНОМ  
ПРИЛЕГАНИИ ФИКСАТОРА К  
ПЕРЕНОСИЦЕ



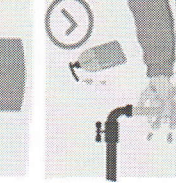
ИЗБЕГАТЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ К  
НАДЕТОЙ МАСКЕ



СНИМАТЬ МАСКУ - ЗА УШНЫЕ  
ПЕТЛИ



СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ВЫБРОСИТЬ МАСКУ В УРНУ,  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УПАКОВАВ В  
ПАКЕТ



ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ  
ПОСЛЕ СНЯТИЯ МАСКИ

**ТОЛЬКО МАСКА НЕ СМОЖЕТ  
ЗАЩИТИТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА!**

СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ  
ДИСТАНЦИЮ 1,5-2 МЕТРА И  
ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ!





# КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

2

ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ

3

СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПАТИТЕ ЕЁ В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УГОЛОМ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

5

ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ

6

СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ

ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ

8

НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

9

НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:

- ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
- ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ

2

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ

3

РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ

[egon.gosposrobrehabzoru.ru](http://egon.gosposrobrehabzoru.ru)