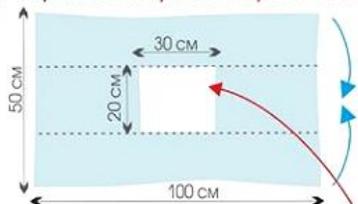


# КОРОНАВИРУС, ОРВИ, ГРИПП. КАК СДЕЛАТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ

## В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

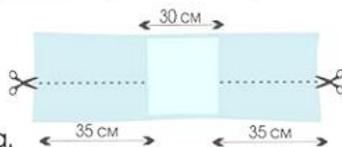
1. Отрезаем кусок марли 100x50 см.



2. На среднюю часть куска площадью 30x20 см кладем еще один кусок марли, сложенной в 5 - 6 слоев.



4. Делаем завязки: свободные концы марли (около 30 - 35 см) с обеих сторон посередине разрезаем ножницами. Завязки лучше обшить, чтобы маска была прочнее и дольше служила.

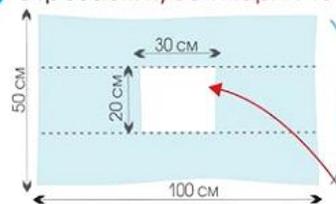


3. Загибаем верхний и нижний слой марли так, чтобы повязка закрывала рот и нос. Верхние углы маски должны доходить почти до ушей, а нижняя часть повязки должна закрывать подбородок. Прошиваем края.

# КОРОНАВИРУС, ОРВИ, ГРИПП. КАК СДЕЛАТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ

## В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

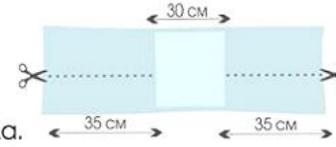
1. Отрезаем кусок марли 100x50 см.



2. На среднюю часть куска площадью 30x20 см кладем еще один кусок марли, сложенной в 5 - 6 слоев.



4. Делаем завязки: свободные концы марли (около 30 - 35 см) с обеих сторон посередине разрезаем ножницами. Завязки лучше обшить, чтобы маска была прочнее и дольше служила.



3. Загибаем верхний и нижний слой марли так, чтобы повязка закрывала рот и нос. Верхние углы маски должны доходить почти до ушей, а нижняя часть повязки должна закрывать подбородок. Прошиваем края.

### Как носить маску



Носить маску нужно в общественных местах, транспорте, в помещениях. На день надо иметь 3 маски. Менять маску нужно каждые 3 - 4 часа. Вечером маски стирают, сушат и проглаживают горячим утюгом.

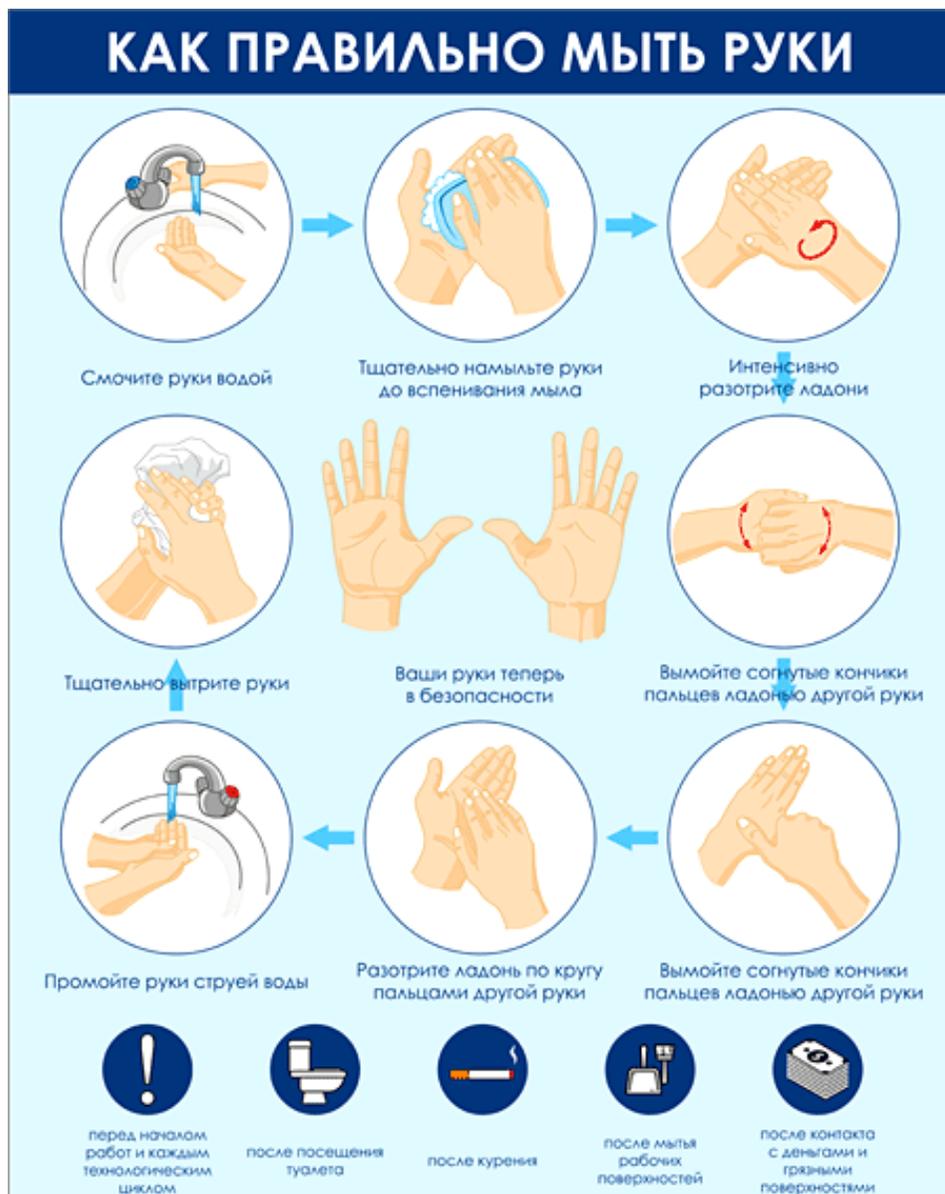
### Как носить маску



Носить маску нужно в общественных местах, транспорте, в помещениях. На день надо иметь 3 маски. Менять маску нужно каждые 3 - 4 часа. Вечером маски стирают, сушат и проглаживают горячим утюгом.

**ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОРВИ И ГРИПП** (повышение температуры, озноб, чувство ломоты в суставах, головная боль, повышенная утомляемость, кашель/ боль в горле, трудности с дыханием и т.д.) **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.** Call-центр (т. 8-81367-99-003) принимает вызовы с 8 до 18 часов. Помощь по неотложным показаниям оказывается ежедневно с 8 до 20 часов. При резком ухудшении состояния обращаться в скорую помощь, экстренная помощь оказывается круглосуточно. Если неотложная помощь требуется в выходные дни, в часы, когда call-центр не работает, обращаться в скорую помощь, тел.: 03, 8 (81367) 71-975 и 103 (с мобильного телефона). **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ.**

**ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОРВИ И ГРИПП** (повышение температуры, озноб, чувство ломоты в суставах, головная боль, повышенная утомляемость, кашель/ боль в горле, трудности с дыханием и т.д.) **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.** Call-центр (т. 8-81367-99-003) принимает вызовы с 8 до 18 часов. Помощь по неотложным показаниям оказывается ежедневно с 8 до 20 часов. При резком ухудшении состояния обращаться в скорую помощь, экстренная помощь оказывается круглосуточно. Если неотложная помощь требуется в выходные дни, в часы, когда call-центр не работает, обращаться в скорую помощь, тел.: 03, 8 (81367) 71-975 и 103 (с мобильного телефона). **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ.**



Регулярное мытье рук с обычным мылом является простой и эффективной мерой профилактики бактериальных и вирусных инфекций, в том числе ОРВИ и гриппа.



Регулярное мытье рук с обычным мылом является простой и эффективной мерой профилактики бактериальных и вирусных инфекций, в том числе ОРВИ и гриппа.