



С 4 мая и по настоящее время в Республике Алтай действует масочный режим. Маски обязательно носить в местах скопления людей: общественном транспорте, магазинах, аптеках, почтовых отделениях и т.д.

Ношение маски следует рассматривать как дополнение к другим мерам профилактики новой коронавирусной инфекции и социальному дистанцированию (не менее 1,5 м).

Не забывайте тщательно вымыть руки с мылом прежде чем надеть маску, никогда не прикасайтесь внутренней поверхности маски руками и обязательно мойте руки после снятия маски. Помните, что маска должна как можно ближе прилегать к вашему лицу. Старайтесь не прикасаться к маске, когда ее носите. Если вы используете многоразовую маску, стирать ее нужно при температуре не ниже 60 градусов в стиральной машинке или кипятить не менее 10 минут.

При ношении маски не забывайте и об остальных правилах: регулярно мойте руки, соблюдайте социальную дистанцию (1,5-2 метра).

Поскольку заражение новой коронавирусной инфекцией происходит преимущественно капельным путем, люди могут заразить друг друга через капли, которые выделяются во время разговора, кашля или чихания. Научные исследования уже показали, что люди могут быть очень заразными еще до того, как у них появятся первые симптомы инфекции. Таким образом, благодаря маске задерживаются капли слюны и/или слизи, что позволяет нам защитить других людей.

Вирус в основном передается через капли слюны и/или слизи размером более 5

микрометров. Такие частицы, распыляются в воздухе, например, в результате чихания. Люди могут выделять также очень мелкие капельки, размером менее 5 микрометров, которые называются аэрозолями. Такие капли могут долгое время находиться в воздухе и передвигаться вместе с воздушными потоками на большие расстояния.

Если человек, зараженный коронавирусом, кашляет или чихает, находясь рядом с вами, вы можете заразиться, вдохнув частицы его слюны/слизи. Эти частицы довольно быстро оседают на различные поверхности, например, на дверные ручки или клавиатуру, поэтому вы также можете заразиться, если коснуться такой поверхности, а затем своего лица.

Вот для чего рекомендуется регулярно мыть руки, носить маски в местах скопления людей и соблюдать дистанцию с другими людьми не менее 1,5 метров, а также регулярно дезинфицировать поверхности.



## МАСКА - ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЖАРКУЮ ПО



ЧАЩЕ МЕНЯТЬ: НАДЕВАТЬ НОВУЮ КАЖДЫЕ 20-30 МИНУТ



В СВЕТОЙ МАСКЕ БУДЕТ ПРОХЛАДНЕЕ: МАТЕРИАЛ ТЁМНОГО ЦВЕТА ПРИТЯГИВАЕТ ТЕПЛО И СОЗДАЁТ РИСК ПЕРЕГРЕВА



В ТОНКОЙ МАСКЕ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ: ПОДОЙДУТ ТЕ, ЧТО ИЗ ТОНКОГО ХЛОПКА, МАРЛИ ИЛИ МЕДИЦИНСКИЕ.



ПЛОТНЫЙ СИНТЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ - НЕ ЛУЧШИЙ ВЫБОР



УДОБНАЯ ПОСАДКА. МАСКА ПРИЛЕГАЕТ ПЛОТНО, НО НЕ СЛИШКОМ ТУГО: МЕЖДУ РТОМ И ТКАНЬЮ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОСТРАНСТВО

### ЗАЩИТА КОЖИ



МИНИМУМ МАКИЯЖА

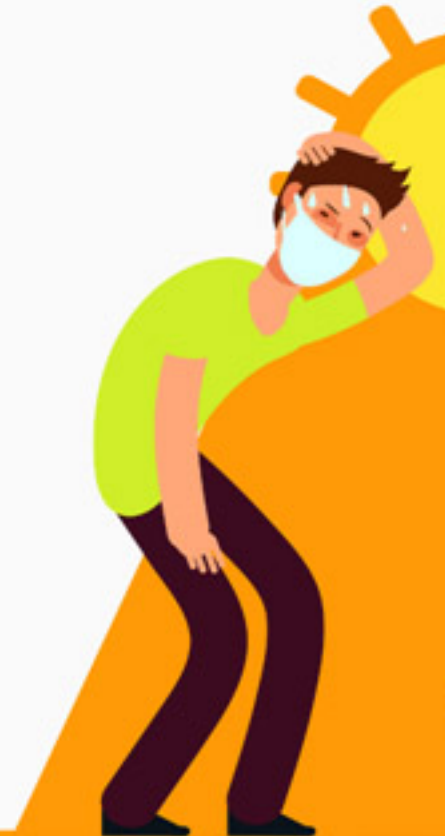


КРЕМ С SPF - ФИЛЬТРОМ, ЭТО ЗАЩИТИТ КОЖУ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ



УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО - ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МИКРОТРАВМ И КОЖНЫХ РАЗДРАЖЕНИЙ

МАСКА+ ДИСТАНЦИЯ 1,5-2 МЕТРА + ГИГИЕНА РУК + РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ = ЗАЩИТА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19



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