

## НАДЕНЬ МАСКУ ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА!



В рамках Всероссийской акции # наденьмаскузащитисебяотгриппа!

15.02.2019 состоялась встреча врачей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Смоленской области» с учениками 4 «А» класса МБОУ «СШ № 13 им. Э. Д. Балтина».


Врачи отделения гигиенического образования и консультационных услуг рассказали ребятам в простой и доступной форме об опасности гриппа и других респираторных вирусных инфекции, о необходимости проведения профилактических прививок, о пользе закаливания, правильного питания, употребления витаминов и занятий спортом и других дополнительных мерах защиты в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Ребятам были выданы одноразовые медицинские маски. Под руководством врача ФБУЗ «ЦГиЭ в Смоленской области» дети на практике освоили как правильно пользоваться и как долго носить маску. Узнали: где, при каких ситуациях и как долго следует ее носить, для того что бы эффективность защиты была максимально высока.


**В заключении урока здоровья состоялся флеш-моб  
«Надень маску, защити себя от гриппа»!**





# НАДЕНЬ МАСКУ ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА!


 Надевайте маску в местах большого скопления людей, в закрытых помещениях, при контакте с заболевшим человеком.


 Достаньте из упаковки маску чистыми руками, удерживая за резинки.

 Маску необходимо надевать таким образом, чтобы внешняя складка, располагающаяся посередине маски, оказалась снаружи.

 Верхний край маски необходимо зафиксировать на носу путем сдавливания пальцами гибкой проволочной зоны (наносника).

 **#НА** Расправьте складки маски таким образом, чтобы она облегла ваш подбородок. **АППА!**

 Необходимо добиться такого расположения (прилегания) маски, чтобы все края маски плотно прилегли к лицу, закрывая нос и рот

 Не используйте повторно одноразовую маску.

 Использованную маску следует немедленно выбросить в отходы.

**Только в сочетании с вакцинацией,  
тщательной гигиеной рук и  
карантинными мерами использование  
маски будет максимально эффективно!**