ПАМЯТКА

«Правила личной гигиены при коронавирусной инфекции,

гриппе и других ОРВИ»

Что нужно делать в активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудитель всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Крупные капли оседают на предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояние до нескольких метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделенной больного человека. Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

**Как не заразиться**

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовления пищи.

- Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук.

- После возвращение с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам – только недавно вымытыми руками.

- При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистке рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.

- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).

- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

- Ограничить приветствие рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаще проветривать помещения.

- Не пользоваться общими полотенцами.

**Как не заразить окружающих**

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми ( приветственные рукопожатия, поцелуи)

- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или использоваться общественным транспортом – использовать одноразовую маску, обязательно меняя её на новую каждый час.

- При кашли и чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если нет – локтевым сгибом.

- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.