

Меры профилактики при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

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 перед приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- **После возвращения 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 очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе, 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, выделения из носа).
- **Не прикасаться** голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- **Ограничить** приветственные 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 пользоваться общественным транспортом - **использовать одноразовую маску**, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно **прикрывать рот**, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или 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 оргтехники.