

Основные правила,

выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19)

Правило 1. Соблюдайте гигиену рук! Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Как можно чаще, особенно **после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды**, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!



Правило 2. Проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите прежде всего внимание на **дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования** и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе.

Поддерживать чистоту поверхностей – одно из самых простых, но самых важных правил!

Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.



Правило 3. Избегайте многолюдных мест или сократите время в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают). Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ) Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). **Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.**



Правило 4. Ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции. Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).



Правило 5. В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле): **оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;**

если Вы до появления симптомов находились **в Китайской Народной Республике, Италии, Южной Корее, Иране** в предыдущие 14 дней, то **вызывайте скорую помощь по номеру 103 и сообщите специалисту о пребывании** в этих странах; дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы; **строго выполняйте все назначения и рекомендации**, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств); **максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями**, чтобы не заразить их; используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми.

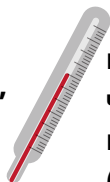
Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции-пневмонии.



Используйте медицинскую маску, если:

Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией;

Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.



Соблюдайте «респираторный этикет»:

прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;

не касайтесь невымытыми руками носа, рта и глаз.