

Индивидуальная профилактика гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции COVID-19

ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ

- Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.
- Не пользуйтесь общими полотенцами.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ

- Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).

- Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ.

- Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.

- Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными и при общении с лицами с острыми респираторными вирусными инфекциями.
- Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
 - маска должна *тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;*
 - *влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;*
 - *маски следует менять каждые 2 часа;*
 - *при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;*
 - *использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;*
 - *не используйте повторно одноразовую маску.*
- В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить несколько в домашних условиях из 4 слоев марли.
- При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности желательно использовать бумажные носовые платки.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

- Ограничьте контакты.
- Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ

Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.

В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить и сроках.

В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.
ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ,**