

# 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 неммытыми 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. ЗАЩИЩАЕМ 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 ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ**

(высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

Ограничьте контакты.

Останьтесь 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!**