

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 (распушенные 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.

• 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,**