

# ПАМЯТКА

## ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

*При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.*

**Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.**

### 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 приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанью (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. Или 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 оргтехникой.