

**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, пульта 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.

Правило 3.

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

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.

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.

Используйте медицинскую маску, если:

Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками 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).

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 медицинскую помощь 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.