

# Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

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.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу немытыми руками



Чаще мойте руки

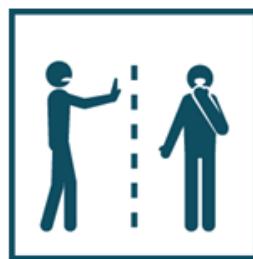


Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

## Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

## **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 намыливанию (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 сгиблом.
- **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.