Памятка "Правила личной гигиены при коронавирусной инфекции, гриппе и других ОРВИ"

Соблюдение 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, 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. 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. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
* 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 - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - 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.