

## Общие рекомендации по личной гигиене с целью противoinфекционной защиты

---

Учитывая актуальную ситуацию распространения вируса гриппа и коронавируса, рекомендовано соблюдение указанных ниже рекомендаций по индивидуальной защите:

### **1. Правильное мойте руки и ухаживайте за ними**

Мойте руки с мылом несколько раз в день в течение 20 — 30 секунд, включая зону между пальцами. Регулярно смазывайте руки защитным кремом для кожи.

### **2. Не прикасайтесь руками к лицу**

Избегайте прикасания руками к области рта, носа или глаз, т.к. таким образом вирус может попасть с рук через слизистые оболочки в Ваш организм.

### **3. Правильно чихайте и кашляйте**

Во время чихания или кашля необходимо отвернуться от окружающих. Используйте одноразовую бумажную салфетку или чихайте/кашляйте во внутреннюю сторону локтя, но ни в коем случае не в руку. Выбросьте носовой платок сразу после использования.

### **4. Обращайте внимание на первые признаки заболевания**

Обращайте внимание на повышенную температуру, болезненное самочувствие, кашель и ломоту в суставах. Если Вы чувствуете себя нездорово, позвоните врачу и договоритесь о времени приёма, чтобы избежать риск распространения инфекции во время ожидания в приёмной.

### **5. Обезопасьте окружающих**

При наличии симптомов болезни старайтесь держаться от окружающих на расстоянии не менее 1,5 метров. Старайтесь отворачиваться, если Вы чувствуете, что вам нужно чихнуть или кашлянуть. Если Вы больны, избегайте телесного контакта в виде рукопожатий, объятий, поцелуев и пр. Если лечение проходит на дому, старайтесь находиться в отдельной комнате. Следите за общей чистотой в квартире, особенно на кухне и в ванной комнате. Что касается очистки носовых ходов - здесь действует однозначная рекомендация: всегда используйте одноразовую бумажную салфетку, причём используйте её действительно только один раз и утилизируйте сразу после использования, к примеру, в предназначенный для этого полиэтиленовый пакет, находящийся вблизи Вашей кровати. По возможности помойте вслед за этим руки, чтобы предотвратить передачу вируса на окружающих.

### **6. Регулярно проветривайте закрытые помещения**

Проветривайте закрытые помещения три — четыре раза в день по десять минут. Благодаря проветриванию число вирусов в воздухе уменьшается, предотвращается пересыхание слизистых оболочек носа и рта.

### **7. Соблюдайте дистанцию при общении, избегайте больших скоплений людей**

Вирусы распространяются стремительнее всего при сближении людей друг с другом. Так, соблюдая дистанцию при общении с окружающими, Вы можете защитить себя от заражения вирусом.

### **8. Информация о медицинских масках**

Медицинская маска, состоящая из многослойной фильтрующей поверхности, надеваемая на подбородок, рот и нос (защитная маска для рта и носа, например, из аптеки), в первую очередь предотвращает распространение большого количества возбудителей, выделяющихся с выдыхаемым воздухом в окружающую среду. В определённой степени маска также защищает от вдыхания больших капелек и брызг.