

ПАМЯТКА О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ, ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ В ЦЕЛЯХ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

• ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Чаще мойте руки! Это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками или антисептическими гелями. Пользуйтесь только индивидуальными средствами гигиены, полотенцами и постельным бельем.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот, особенно после прикосновения к поверхностям в общественных местах и посещения санитарных комнат.

При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования следует выбросить! Если салфеток нет, старайтесь чихать или кашлять в сгиб локтя.

• СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ

Воздержитесь от поездок и посещения мест массового скопления людей.

Ограничьте прикосновения и рукопожатия с посторонними людьми.

Вирусы передаются воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать дистанцию **не менее 1 м**.

• ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Ношение масок ограничивает распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- ✓ при посещении мест массового скопления людей;
- ✓ при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- ✓ при рисках инфицирования другими инфекциями передающимися воздушно-капельным путем.

• НОСИТЕ МАСКУ ПРАВИЛЬНО

Нельзя все время носить одну и ту же маску. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально. Но запомните.

- ✓ маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос без зазоров;
- ✓ старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- ✓ влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую сухую, не используйте повторно одноразовую маску;
- ✓ использованную одноразовую маску следует выбросить в специальный контейнер с приводной крышкой для обеспечения утилизации средств индивидуальной защиты после их использования.

• В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ:

Оставайтесь дома и срочно вызывайте врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Следуйте предписаниям врача до полного выздоровления и получения документа медучреждения о выздоровлении и возможности продолжать трудовую и учебную деятельность.

• ГИГИЕНА ПОМЕЩЕНИЙ

Чаще проветривайте помещения. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.