|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  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.http://48.rospotrebnadzor.ru/imgres.aspx?id=f51f789192bd481cb5203f6c1444c6f6**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 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.**Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Чаплыгинская РБ»** Информация подготовлена с использованием данных Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Липецкой области |

 |