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