Индивидуальная профилактика гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекцииCOVID-19

ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ

- Мойте рукис мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- При отсутствии доступа к воде и мылунеобходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовыевлажные салфетки.
- Не прикасайтесь к лицу и глазамнемытыми руками.
- Не пользуйтесь общими полотенцами.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ

- Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
- Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

ПРАВИЛО 3.СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮГИГИЕНУ.

- Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайтепредпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
- Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.

- Медицинские маски используютсяпри посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными и при общении с лицами с острыми респираторными вирусными инфекциями.
- Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
- маски следует менять каждые 2 часа;
- при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
- использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
- не используйте вторично одноразовую маску.

- В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить несколько в домашних условиях из 4 слоев марли.
- При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
- При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности желательно использовать бумажные носовые платки.

ПРАВИЛО5. ЧТО ДЕЛАЕМПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

- Ограничьте контакты.
- Останьтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ

Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.

В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить и сроках.

В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.
ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ,