

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

## ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ



- ✓ Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
- ✓ При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми 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 ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



- ✓ Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распушенные 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 используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
  - маска должна тщательно закрепиться, плотно закрывать рот и нос, не оставив 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 повторно одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сплести 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 и носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности, желательно использовать бумажные и носовые платки.

## ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ



- (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)*
- ✓ Ограничьте контакты.
  - ✓ Оставайтесь 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**

## **Индивидуальная профилактика гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции COVID-19**

### **ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ**

• Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.

• При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.

• Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми 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 ОБЩУЮ ГИГИЕНУ.**

• Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение 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 используются при 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 повторно одноразовую маску.

• В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сплести 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.

### **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)**

• Ограничьте контакты.

• Оставайтесь 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,**