

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

## **ПРАВИЛО 1.** МОЕМ РУКИ



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

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

У Не прикасайтесь к лицу и глазам немывтыми руками. У Не пользуйтесь общими полотенцами.

## **ПРАВИЛО 2.** СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ



■/Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.

У Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев,<sup>1</sup> дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).

У Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

## **ПРАВИЛО 3.** СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



У Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).

У В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.

У Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

У На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

## **ПРАВИЛО 4** ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



У Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.

У 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.

У В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить в домашних условиях из 4 слоев марли.

У При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.

У Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.

У 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)*

У Ограничьте контакты.

У Оставайтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.

У Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

## **ПРАВИЛО 6** ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ



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

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

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

# ПРОФИЛАКТИКА - ЭТО ПРОСТО. ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ