

# 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 ОБЩУЮ ГИГИЕНУ



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



- ✓ В течение дня 3–4 раза мойте проточной водой лицо и промывайте носовые проходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

## ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



- ✓ Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте 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.
- ✓ 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. Желательно использовать бумажные носовые платки.

## ПРАВИЛО 4. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ



*(высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)*

- ✓ Ограничьте контакты.
- ✓ Оставайтесь в номере отеля и незамедлительно по телефону обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
- ✓ При необходимости закажите еду и напитки в номер.
- ✓ Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

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

При появлении симптомов **ОРВИ** (температура, насморк, кашель) необходимо вызвать бригаду скорой помощи по телефонам **03** (городской), **030, 103, 112** (сотовые операторы)