

## Как уберечься от коронавирусной инфекции, гриппа и других ОРВИ?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

### КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. Для очистки рук также можно использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Можно также воспользоваться одноразовой салфеткой, если необходимо прикоснуться к глазам или носу. Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять ее на новую надо каждые 2-3 часа.

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 телесные контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом, следует 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.