

## О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ

25.01.2022 г.

**Правило 1.** Часто мойте руки с мылом  
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайтесь внимание на инструкции по применению!

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**Правило 2.** Соблюдайте расстояние и этикет  
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через эти места коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

**Правило 3.** Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски  
Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:  
- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;  
- при уходе за больными;  
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;  
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**Как правильно носить маску?**  
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:  
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;  
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;  
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
- не используйте вторично одноразовую маску;  
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

**Правило 4.** Ведите здоровый образ жизни  
Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

**Правило 5.** Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?  
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.



## О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-303-49-43



### ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гели, салфетки). При их использовании обрабатывайте ладони и тыльную сторону по 15-20 секунд.  
\*Чистите и дезинфицируйте поверхности, используйте бытовые моющие средства.  
\*Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при кашле, чихании, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.  
\*Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.  
\*Через эти места коронавирус и другие возбудители попадают в руки и заражают человека. Надевайте защитную маску при разговоре.

инфицирование или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается ладонью локтя. При возможности следует отказаться от посещения людских мест скопления людей.



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

Медицинская маска - одно из доступных средств, препятствующих распространению вируса.  
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с людьми с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при риске инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надевать на лицо любой стороной. \*Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить.  
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставив зазоров;  
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;  
- загрязненную или использованную маску следует снимать на новую, сухую;  
- не используйте повторно одноразовую маску; использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.  
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно мыть руки.



### ПРАВИЛО 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в

соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходимо регулярный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление свежих продуктов, богатых витаминами, выпитая и минеральными веществами.



### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго соблюдайте предписания врача.



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)