

О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ

22.02.2022 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 8 800 000 49 43



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Правило 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 (спрей, гель, салфетки). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Частое и регулярное дезинфицирование поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Воздух 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, дотрагиваться, нос или рот. Частое эти места коронавируса и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Наращивайте защитную маску при риске

инфицирования или передаче инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос однократными салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос согнутой ладонью. При возможности следует отказаться от посещения 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 людьми с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при риске инфицирования любимыми животными, находящимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть однократными или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна плотно закрепиться, плотно закрывать рот и нос, не оставив зазора;
 - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
 - влажную или одноразовую маску следует выбрасывать на улице;
 - не используйте повторно одноразовую маску;
 - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в урну.
- 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

соответствие с возрастом и рекомендациями врача. Для работы рекомендуется соблюдать полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, употребление овощей, фруктов, богатых 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.



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru