

## **Правила для снижения риска инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусом нового типа (COVID-19)**

Все респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле), также возможен контактный путь передачи посредством загрязненных рук, поверхностей объектов окружающей среды, где вирусы хоть и весьма недолго, но всё-таки жизнеспособны.

1. Соблюдайте гигиену рук! Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту, носу, глазам и окружающим – через поверхности. Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, любого посещения общественных мест, перед и после еды, мойте руки с мылом или используйте антисептик рук. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

2. Поддерживайте чистоту поверхностей: проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Как можно чаще проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами.

3. Ограничьте посещение многолюдных мест (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы, театры и др.) или сократите время пребывания в них. Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости респираторными инфекциями).

Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают). Старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

4. Соблюдайте «респираторный этикет»:

- прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;
- используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;
- при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя.

5. Используйте медицинскую маску, если:

- Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

- Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

Использовать маску нужно не более двух часов, одноразовые маски нельзя использовать повторно. Немедленно замените маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования. Не касайтесь руками закрепленной маски.

6. Ведите здоровый образ жизни: это повысит естественную сопротивляемость организма к инфекции. Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в рацион максимально включайте овощи, фрукты).

7. В случае появления симптомов респираторной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):

- оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;
- дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения, школы, кружки, участвовать в массовых мероприятиях;
- максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;
- используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми с признаками заболевания.

- если Вы в предыдущие 14 дней до появления симптомов находились в странах, где регистрировались случаи COVID-19, то вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите об этом специалисту;

- строго выполняйте все назначения и рекомендации врача (госпитализация, постельный режим, прием лекарственных средств и т.д.);

Напоминаем, что после выписки из лечебного учреждения граждане не являются носителями коронавирусной инфекции.

Помните, что только своевременное обращение к врачу и начатое лечение минимизирует риск развития тяжелой основной осложнения гриппа и коронавирусной инфекции – пневмонии.