

Что предпринять, чтобы защитить себя от инфекции?

Соблюдайте правила гигиены

Чтобы защитить себя от инфекции, в первую очередь следует соблюдать правила личной гигиены.

✓ Держите руки в чистоте – часто мойте их водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, после чего насухо вытирайте одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

✓ Старайтесь не касаться рта, носа или глаз невымытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

✓ Используйте маску при посещении публичных мест и в общественном транспорте. Помните, маску необходимо менять каждые два-три часа!

✓ Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульты, выключатели и дверные ручки). Для борьбы с вирусами лучшего всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

✓ Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете. После использования их надо сразу утилизировать.

✓ Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

✓ Часто проветривайте помещения, регулярно делайте влажную уборку.

✓ Приветствуйте друг друга, не касаясь. Отдайте предпочтение жесту или помашите рукой вместо рукопожатия.

✓ Обрабатывайте продукты, которые приносите из магазина. Овощи и фрукты нужно помыть, а товары в упаковках промыть водой с мылом, либо обработать антибактериальными салфетками.

Оставайтесь дома

Дальнейшее распространение инфекции и перспективы всей страны во многом сейчас зависят от нас с вами. Ничего сложного – просто соблюдайте режим самоизоляции, введенный в большинстве регионов России. Ответственное поведение поможет не только сохранить вам здоровье, но и остановить вирус.

• Выходите из дома только по самым неотложным делам – в ближайший магазин или аптеку, для выноса мусора или выгула домашних животных.

• Постарайтесь максимально ограничить личные контакты, по возможности пользуйтесь услугами служб доставки товаров.

• Общайтесь с родственниками, друзьями и близкими по телефону или с помощью других средств связи.

• При необходимости передвигаться по городу используйте личный автомобиль или такси.

• При ухудшении самочувствия не занимайтесь самолечением, вызовите врача.

Помогите старшим сохранять режим самоизоляции

Заразиться вирусом могут люди всех возрастов, и степень тяжести заболевания зависит от индивидуальных факторов. Однако в группе особого риска находятся люди старше 65 лет.

Закажите своим родителям, бабушкам и дедушкам продукты и лекарства или привезите самостоятельно, но соблюдая все меры предосторожности и не контактируя с ними. Оставайтесь с близкими на связи, регулярно спрашивайте об их здоровье.

Помогите пожилым соседям вынести мусор или выгулять питомцев. Если у вас нет возможности позаботиться о старшем поколении лично, расскажите им о волонтерах, к которым можно обратиться за помощью на сайтах Общероссийского народного фронта и акции взаимопомощи [«#мывместе»](#)

Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

- ✓ Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- ✓ Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- ✓ Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- ✓ Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- ✓ Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- ✓ Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- ✓ Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- ✓ После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.











Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ

Почему важно соблюдать рекомендации?

Остановить распространение коронавирусной инфекции – наша общая задача.

И добиться этого можно только в том случае, если каждый будет соблюдать установленные правила и придерживаться рекомендаций.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСОМ И ДРУГИМИ ОРВИ

| | |
|---|---|
|  | НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ |
|  | МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК |
|  | ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА |
|  | ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ |
|  | МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ |
|  | ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ |
|  | ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ |
|  | НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО |
|  | ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ |
|  | ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ |