#### **Основные правила, выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19)**

**Правило 1.**

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

**Правило 2.**

* **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. Поддерживать чистоту поверхностей – одно из самых простых, но самых важных правил! Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

**Правило 3.**

* **Избегайте многолюдных мест** или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.). Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают). Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Правило 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; не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз. Используйте медицинскую маску, если: Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией, Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

**ВАЖНО!** При использовании медицинских масок необходимо соблюдать правила:

* Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
* Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица –и рот, и нос.
* В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
* Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
* Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством. При необходимости надеть новую маску.

**ВАЖНО!**

* Использовать маску не более двух часов.
* Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
* Не касаться руками закрепленной маски.
* Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
* Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

**Правило 5.**

* **Ведите здоровый образ жизни!** Это повысит естественную сопротивляемость Вашего 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 пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

**Правило 6.**

**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 учреждения образования;
* строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);
* 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.
* Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести заболевания.

Главный государственный

санитарный врач г. Гомеля Н.М. Рубан