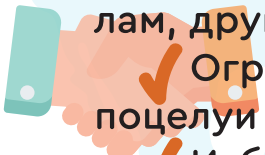
ГИГИЕНА ПРИ ГРИППЕ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОРВИ

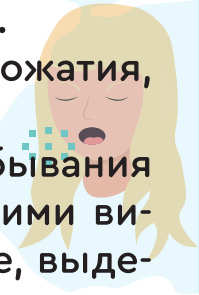
Что нужно делать, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих?

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

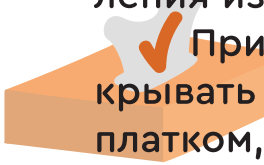


✓ В общественных пространствах не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям.

✓ Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.



✓ Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).



✓ При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если его нет – ладонями или локтевым сгибом.

✓ Прикасаться к лицу, глазам – только вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой влажной салфеткой.

✓ Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Правильно надетая маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски необходимо плотно прижать к спинке носа. Складки маски должны быть расправлены. Менять маску на новую надо каждые 2–3 часа, повторно использовать маску нельзя.

✓ После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом. Уделить особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук. Промыть нос изотоническим раствором соли.

✓ Пользоваться только личной посудой и индивидуальными предметами личной гигиены (зубная щетка, мочалка, полотенца).

✓ Чаще проветривать помещение.

✓ Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ