

## Правила личной гигиены при коронавирусе

На данной странице представлены Правила личной гигиены при коронавирусе в виде памятки, которую можно использовать для работников и сотрудников, посетителей и детей в рамках организации работы по профилактике новой коронавирусной инфекции во время (в период) распространения пандемии Covid-19, а также гриппа и других ОРВИ.

Настоящая Памятка по правилам личной гигиены при коронавирусе направлена на информирование людей на предприятиях, организациях (офисе) и школе (ДОУ) об основных мерах гигиенической профилактики коронавирусной инфекции Covid-19, поясняет как не заразиться и не заразить окружающих людей коронавирусом, гриппом или другими ОРВИ. Соблюдение перечисленных правил гигиены позволит снизить риск заражения человека и дальнейшего распространения коронавирусной инфекции, гриппа и других ОРВИ.

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Крупные капли оседают на предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

### Как не заразиться

Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.

Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук.

После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками.

При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.

Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

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

Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаше проветривать помещения.

Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

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

Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

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