

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.

Правило 2: проводите регулярную влажную **уборку помещения**, где Вы находитесь, **чистку и дезинфекцию поверхностей**

с использованием бытовых моющих средств.

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.).

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.

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 невымытыми 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! □ *Использовать маску не более двух часов.*

Правило 4: ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную

сопротивляемость Вашего организма к инфекции.

Правило 5: в случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной 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;

если Вы, до появления симптомов, находились в странах, в которых регистрировались случаи COVID-19 в предыдущие 14 дней, то вызывайте скорую медицинскую

помощь и сообщите об этом специалисту;

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы;

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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!