|  |  |
| --- | --- |
| **Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции 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. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долгонаходятся 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 следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.  profilaktika_orvi_9741.png  **Горячая линия Департамента здравоохранения**  **Тюменской области 8-800-250-30-91** | **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, дляочистки 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. * Чаще 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 - ладонями или 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 оргтехникой. |
| **Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции 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. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долгонаходятся 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 следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.  profilaktika_orvi_9741.png  **Горячая линия Департамента здравоохранения**  **Тюменской области 8-800-250-30-91** | **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, дляочистки 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. * Чаще 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 - ладонями или 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 оргтехникой. |