

О гигиене при гриппе, коронавирусной инфекции и ОРВИ

Как не заразиться

- ✓ Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам и пр.
- ✓ После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Уделите особое внимание тщательному намыливанию **(не менее 20 сек)**, после осушить чистые руки.
- ✓ Прикасаться к лицу, глазам – только недавно вымытыми руками.
- ✓ Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять каждые **2–3 ч**, повторно не использовать.
- ✓ Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
- ✓ Чаще проветривать помещения.

Как не заразить окружающих

- ✓ Минимизировать контакты со здоровыми людьми.
- ✓ Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом, то нужно использовать одноразовую маску, менять ее 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.
- ✓ Проводить влажную уборку дома ежедневно.

Готовьте правильно:

- ✓ Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи.
- ✓ Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей. Готовьте мясо и яйца до полной готовности.



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

16+