**ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

**Соблюдайте несложные правила**

**РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА!**

**ПОМНИТЕ!**

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.

**Чистые руки** –это гарантия того,что Вы не будетераспространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

**Прикрывайте** рот и нос салфеткой(платком),когда чихаете иликашляете!

Используйте **одноразовые бумажные салфетки** **(платки)**, которые выбрасывайте сразу после использования!

При отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте **в сгиб локтя**!

**Не касайтесь** немытыми руками носа,рта и глаз!

**Основные правила, выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19)**:

**Правило 1.**

**Соблюдайте гигиену рук!** Чистые руки–это гарантия того,чтоВы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

**Правило 2.**

Проводите регулярную влажную **уборку помещения**, где Вы находитесь, **чистку и дезинфекцию поверхностей** с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту

* на работе. Поддерживать чистоту поверхностей – одно из самых простых, но самых важных правил!

Как можно чаще и регулярно **проветривайте помещение и** **увлажняйте воздух** любыми доступными способами в помещении,гдеВы находитесь.

**Правило 3.**

**Избегайте многолюдных мест** или сократите время пребывания вместах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают).

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

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.

**Используйте медицинскую маску**,если:

Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

**Правило 4.**

**Ведите здоровый образ жизни!** Это повысит естественнуюсопротивляемость Вашего организма к инфекции.

Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

**Правило 5.**

* **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.

Помните, что **своевременное обращение к врачу** и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции – пневмонии.