**Пять правил защиты от коронавируса и ОРВИ**

30.10.2020 г.

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**   
  
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.   
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.   
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.   
  
**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**   
  
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.   
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.   
Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.   
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбросить.   
Старайтесь сократить поездки и посещения многолюдных мест, это поможет уменьшить риск заболевания.   
  
**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**   
  
Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.   
  
**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**   
  
Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.   
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:   
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;   
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;   
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;   
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.   
  
**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**   
  
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.   
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:   
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;   
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;   
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;   
- не используйте вторично одноразовую маску;   
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.   
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После того как вы сняли маску, необходимо сразу же тщательно вымыть руки.   
Маска необходима, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, в лифте, а также при уходе за больным.   
  
**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**   
  
Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу.   
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.