

Инструкция по соблюдению личной и общественной гигиены с целью профилактики распространения новой коронавирусной инфекции

I. Основные меры профилактики:

1. Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, исключите развлекательные мероприятия.

2. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, в помещениях, общественном транспорте, или в магазине, носите маску, защищающую нос и рот, перчатки (меняя ее каждые 2-3 часа).

3. Чаше мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.

4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном.

5. Проветривайте свои жилые и рабочие помещения. Проводите в них качественную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия с обязательной обработкой дверных ручек, выключателей, поручней, перил, мебели, вентилях водопроводных кранов, спортивного и игрового инвентаря.

6. Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости.

7. При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) оставайтесь дома, немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь.

II. Индивидуальная профилактика:

1. Применять средства, направленные на общее укрепление организма, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для защиты органов дыхания использовать, прежде всего, медицинские маски.

2. Соблюдать гигиену рук: необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета; в туалетах и гигиенических комнатах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств.

3. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения.

4. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

5. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

6. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.