



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и ОРВИ?

20.03.2020



Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

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,



629008

Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Салехард, ул.Республики, 92

+7 34922 52525

fguz@cgsen89.ru, www.cgsen89.ru

для очистки 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.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаше проветривать помещения.

Как не заразить окружающих

- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно менять ее на новую каждый час.
- 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 оргтехники.