

*Учитывая формирование детских организованных коллективов в новом учебном году и окончание отпускной кампании, а также возобновление туристической деятельности, Учреждение здравоохранения «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминает основные правила профилактики ОРВИ и коронавирусной инфекции:*

### **Правило 1.**

**Соблюдайте гигиену рук!** Чистые руки – это гарантия того, что Вы 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 и 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, где Вы находитесь.

### **Правило 3.**

**Избегайте многолюдных мест** или сократите время пребывания в местах 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.

**Соблюдайте «респираторный этикет»:**

прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя; не касайтесь невымытыми руками носа, рта и глаз.

#### **Правило 4.**

**Ведите здоровый образ жизни!** Это повысит естественную сопротивляемость 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.**

**В 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;

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы;

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.

**Врач-эпидемиолог**

**Жилинская Е. А.**