

# Профилактика респираторных вирусных заболеваний

В связи с ухудшением эпидемиологической ситуации в мире по коронвирусной инфекции, а также с целью профилактики ОРВИ и гриппа необходимо соблюдать меры предосторожности:

1. Не забывайте мыть руки после посещения улицы и общественных мест, до и после еды. Мойте руки водой с мылом, а если нет возможности - используйте антисептик, который желательнее носить с собой, чтобы, при необходимости, обработать руки. Не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз.
2. Проводите регулярную влажную уборку в доме, обрабатывайте дезинфицирующими средствами дверные ручки, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Регулярно проветривайте помещение, где Вы находитесь.
3. Избегайте многолюдных мест и близкого контакта с людьми, рукопожатий и поцелуев при приветствии. Старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м друг от друга.
4. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой, при их отсутствии кашляйте или чихайте в сгиб локтя.
5. Если вы заболели, используйте медицинскую маску (респиратор), чтобы защитить от заражения окружающих. Носить медицинскую маску нужно также если вы здоровы, но есть риск заражения от больного респираторной инфекцией (при контакте с больным и т.д.).

## **Как правильно использовать медицинскую маску:**

1. Сначала вымыть руки с мылом или обработать антисептиком.
2. Взять чистую и новую маску из упаковки и, удерживая ее за завязки или резинки, вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь. Маска должна плотно прилегать к лицу и покрывать рот и нос, чтобы загрязненный воздух не проник через щели между маской и лицом!
3. Использовать маску не более двух часов. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования. Не касаться руками закрепленной маски.
3. Снимать маску нужно, не прикасаясь к ее передней части, удерживая за завязки (резинку) сзади.
4. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов, а многоразовую положить в отдельный пакет и хранить в нем до стирки. Одноразовые маски нельзя использовать повторно. Если нет одноразовых, то используйте многоразовые (марлевые, тканевые повязки), они не фильтруют

воздух, но способны защитить от попадания крупных капель, выделяющихся при кашле или чихании.

Многоразовые маски необходимо стирать, используя мыло (моющее средство), отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухая.

6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая вышеизложенную схему.

В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, кашель, насморк, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле, нарушение восприятия вкуса и запаха) оставайтесь дома и вызывайте врача на дом. Соблюдайте все рекомендации врача и оставайтесь дома.

**Номера телефонов «горячей линии» по вопросам профилактики коронавирусной инфекции**

**8(0222) 63-53-60 (круглосуточно),**

**8(0222) 33-18-68 (понедельник – воскресенье с 8.00 до 18.00)**

**+375(29) 156-85-65 (звонки принимаются в рабочие дни с 9:00 до 13:00 и с 13:30 до 18:00, в выходные дни – с 9:00 до 13:00 и с 13:30 до 17:00).**

Подписывайтесь на группу УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в Одноклассниках, Вконтакте, Facebook, Instagram, Telegram и узнавайте актуальную информацию о профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Врач-гигиенист отделения  
информационного обеспечения и ЗОЖ

С.С. Кадушкина