**Гигиена при коронавирусной инфекции, гриппе и других ОРВИ**

*Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?*

*Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие – долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.*

*Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. 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, 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.*

*- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).*

*- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.*

*- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаще проветривать помещения.*

*- Не пользоваться общими полотенцами.*

**Как не заразить окружающих**

***-*** *Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).*

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

***-*** *При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком,**если его нет - локтевым сгибом.*

***-*** *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 оргтехникой.*