Рекомендации населению в период подъема заболеваемости гриппом и **ОРВИ**

Избегать мест массового скопления людей



При необходимости посещения многолюдных мест соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки)



В местах скопления людей и при близком контакте с ними использовать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять



Знать и выполнять правила "респираторного этикета" (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя)



Тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи. При этом следует соблюдать определенную последовательность



Для гигиенической обработки рук применять кожные антисептики (на спиртовой основе) в следующих случаях:

- пациентам, а также лицам, посещающих пациентов и осуществляющих уход за ними;
 - в случае отсутствия возможности мытья рук с мылом и водой.



Регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение



Ежедневные прогулки на свежем воздухе (пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте). Организовать

рациональный режим питания, труда и отдыха



"MP 3.1.0140-18. 3.1. Профилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.12.2018)

25.09.2019

#ЗДОРОВЫЙОБРАЗЖИЗНИ