**Основные правила,**

**выполнение которых позволит существенно снизить риск**

**инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и**

**коронавирусами нового типа (COVID-19):**

- 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 с мылом и используйте средство для дезинфекции ;

- носите с собой дезинфицирующее средство для рук или

дезинфицирующие салфетки ;

- проводите регулярную влажную уборку помещения, где 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 ;

- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в

местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры;

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми,

у которых имеются признаки респираторной инфекции ,например, кашель ;

- избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до

прекращения сезона заболеваемости ОРИ, гриппа).

**Помните**, что респираторные вирусы передаются от больного человека к

здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании,

кашле). 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 немытыми руками носа, рта и глаз.

Используйте медицинскую маску, если:

вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

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).

**В случае появления симптомов респираторной инфекции,** в

том числе гриппа **и коронавирусной инфекции** ( боль в горле ,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**;

**Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение**

**позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного**

**осложнения гриппа и коронавирусной инфекции-пневмонии.**