

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРВИ И ГРИППОМ

1. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
2. Прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;
3. Употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамины (клюква, брусника, лимон);
4. Сократите по возможности время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
5. Пользуйтесь маской в местах скопления людей;
6. Избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа, ОРВИ;
7. При наличии симптомов заболевания – оставайтесь дома и обратитесь к врачу;
8. Проводите влажные уборки помещений и проветривание.

ПРАВИЛА НОШЕНИЯ МАСОК

Любой человек, находящийся в пределах одного метра с чихающим и кашляющим больным, рискует заразиться. Защититься от респираторных вирусов поможет маска, но только при ее правильном использовании и в сочетании с другими мерами профилактики.

- Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей (в общественном транспорте, в поликлинике, в магазине, кинотеатре и т.д.), а также при уходе за больным. **Совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе.** Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.
- Маски могут быть одноразовыми или могут применяться многократно в течение определенного времени. В зависимости от конструкции их меняют каждые 2, 4, 6 часов.
- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.
- Старайтесь не касаться маски. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или протрите гигиеническими влажными салфетками. Если вы ухаживаете за больным, после окончания контакта с ним маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области