





**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**    
  
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.    
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.    
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.    
  
**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**  
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.  
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.  
Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.  
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.  
Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**    
  
Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**    
  
Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.    
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:    
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;    
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;    
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;    
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.    
  
**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**    
  
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.    
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:    
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;    
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;    
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;    
- не используйте вторично одноразовую маску;    
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.    
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.    
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.    
  
**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**    
  
Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.    
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.    
  
**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

 Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.  В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.    
  
**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**   
Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.    
  
**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/    
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**    
Вызовите врача.    
Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.    
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.    
Часто проветривайте помещение.    
Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.    
Часто мойте руки с мылом.    
Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**ССЫЛКИ НА ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ**

[КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ](https://www.youtube.com/watch?v=Kk1My6JjyHM&feature=youtu.be)

[КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ЗАРАЖЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ В ОФИСЕ](https://www.youtube.com/watch?v=NJyPtk3Dcfo)

[КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19, ЕСЛИ ВАМ БОЛЕЕ 60 ЛЕТ](https://www.youtube.com/watch?v=dwBDK7s3Erg)

[МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ](https://www.youtube.com/watch?v=3W2CkqUZEIY)

[В РОССИИ ОДИН ИЗ САМЫХ НИЗКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ КОРОНАВИРУСОМ](https://www.youtube.com/watch?v=YsgF1cqaRhA)

[ГРИПП? КОРОНАВИРУС? ОРВИ?](https://www.youtube.com/watch?v=DOYtC44Q5j8)

[КОРОНАВИРУС. ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА](https://www.youtube.com/watch?v=iMlCBiv1OlA)

**ССЫЛКИ НА ПАМЯТКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

[Рекомендации туристам, выезжающим за рубеж](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/rekom%20turistam%20(1)_1.rtf)

[Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по защите от новой коронавирусной инфекции](https://www.rospotrebnadzor.ru/upload/recom%20WHO.doc)

[Памятка по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции](https://www.rospotrebnadzor.ru/upload/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF,%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0.docx)