

## ГИГИЕНА ПРИ ОРВИ И ГРИППЕ



Что нужно делать, для того, что бы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих в случае уже начавшегося заболевания?

Возбудители этих заболеваний высоко заразны и передаются воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и выделений из носа, содержащие вирус-возбудитель. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, мелкие - способны долго находиться в воздухе и переноситься на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Из этого следует, что основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Доказано, что соблюдение следующих простых гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения инфекции.

### 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, при этом пользоваться автоматической сушкой - обдувом нежелательно, предпочтительны одноразовые бумажные полотенца.

После возвращения с улицы домой - обязательно вымыть руки и лицо с мылом, промыть или оросить носовые ходы изотоническим раствором соли.

Вирус-возбудитель проникает в организм через слизистые оболочки. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу - использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой салфеткой при необходимости прикосновения к глазам или носу. Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, так как распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

### Как не заразить окружающих

\* Минимизировать телесные 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, при его отсутствии - ладонями или локтевым сгибом. Эта нехитрая мера снижает концентрацию вирусов в окружающей больного воздушной среде до 70 раз!

\* Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

\* Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

\* Проводить влажную уборку дома ежедневно, не забывая про дверные ручки, выключатели, пульты управления оргтехники. Для дезинфекции воздуха использовать портативные кварцевые лампы и воздухоочистители.