

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

1. Тщательно мыть руки:
 - после посещения любых общественных мест, поездок на транспорте;
 - прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике;
 - перед едой и приготовлением пищи.
2. При мытье намыливать руки не менее 20 секунд, после ополаскивания руки должны быть полностью высушены, при этом пользоваться автоматической сушкой - обдувом - нежелательно, предпочтительны одноразовые бумажные полотенца.
3. Вирус - возбудитель проникает в организм через слизистые оболочки. После возвращения с улицы домой - обязательно вымыть руки и лицо с мылом, промыть или оросить носовые ходы раствором с изотоническим содержанием соли.
4. Не прикасайтесь к лицу, глазам на улице. 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 при необходимости прикосновения к глазам или носу воспользоваться одноразовой салфеткой.
5. Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, так как распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу немытыми руками



Чаще мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области» с
использованием материалов Роспотребнадзора