

Грипп – симптомы и профилактика

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

Симптомы гриппа: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах
Это может привести к тяжелым осложнениям

Что делать, если вы заболели:

Оставайтесь дома
Соблюдайте постельный режим
Выполняйте все рекомендации лечащего врача
При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
Принимайте лекарства вовремя
Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

Как снизить риск заражения окружающих

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

Как защитить себя от гриппа

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также*

лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

О значении гигиенических процедур в период пандемии коронавируса

20.04.2020 г.

Роспотребнадзор напоминает о значимости личной гигиены в период пандемии COVID-19.

Мытьё рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

Согласно исследованиям НИИ Дезинфектологии Роспотребнадзора, понятия «стандартного» антибактериального мыла не существует. В такие мыла вносят antimicrobial добавки, но они могут быть разные и в разном количестве. Некоторые производители могут использовать мыло с такой пометкой и просто без добавок в качестве удачного маркетингового хода. Критериев эффективности такого мыла нет, если не идёт речь о дезинфицирующем средстве - кожном антисептике.

Так называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как вирусы не бактерии и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться любым мылом, это обеспечит примерно одинаковый эффект.

Установлено, что частое мытьё рук родителей с мылом способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через загрязнённые поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно официальным формам отраслевого статистического наблюдения Роспотребнадзора в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом, которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми.

Мытьё рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

В связи с этим очень важно знать, как правильно мыть руки. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и тёплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд. Следуйте этим простым правилам:

- Снимите украшения, закатайте рукава
- Смочите руки в тёплой воде перед нанесением мыла
- Тщательно намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук
- Обильно ополосните тёплой водой руки, чтобы удалить мыло
- Просушите руки полотенцем

Сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой одноразового использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

Когда мыть руки?

До:

- Приготовления еды

- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

После:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

Мойте руки и будьте здоровы!

О профилактике расстройств зрения у детей

В связи с началом нового учебного года Роспотребнадзор напоминает, что необходимо обращать внимание на развитие зрения у детей. Очень важно максимально расширять профилактические мероприятия с дошкольного возраста, когда ещё можно способствовать правильному возрастному развитию зрения.

Организм ребенка восприимчив ко всякого рода воздействиям, поэтому именно в детском возрасте следует заниматься развитием зрения и профилактикой заболеваний глаз.

Хорошее зрение зависит от множества самых разнообразных факторов как внутренних (наличие болезней, характер питания, наследственная предрасположенность и т.д.), так и внешних (различные ушибы, падения, травмы глаза, плохие условия зрительной работы и т.д.).

Параллельно с ростом и развитием всего детского организма наблюдается большая изменчивость всех элементов глаза и формирование его оптической системы. Этот процесс особенно интенсивно протекает в период от 1 года до 5 лет жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер глаза, его преломляющая сила, вес глазного яблока.

Сказывается это на изменении остроты зрения (способности глаза видеть предметы четко) и рефракции (преломляющей силе глаза). Острота зрения, равная 1,0 (т.е. норма) формируется у детей не сразу, а колеблется в зависимости от их возраста. Большинство детей при рождении имеет дальнозоркую рефракцию, которая в дошкольном возрасте (от 3 до 5 лет) всё ещё значительно преобладает над нормальной. И только с 6 лет наблюдается тенденция к уменьшению числа детей с дальнозоркостью.

В возрасте от 3 до 7 лет причиной понижения остроты зрения бывает и близорукость. По данным многих авторов, число близоруких детей в дошкольном возрасте увеличивается почти в 2 раза: 1,5% - в 3 года и 3,0% - в 7 лет.

Среди учащихся, поступающих в 1 класс, от 15% до 20% детей имеют остроту зрения ниже 1,0 (правда, чаще вследствие дальнозоркости). Нарушение остроты зрения у таких детей приобретено не в школе, а еще в дошкольном возрасте.

Увлечение родителей ранним приобщением детей дошкольного возраста к буквам, чтению, чрезмерное увлечение гаджетами, когда еще не сформировавшийся глаз подвергается значительной нагрузке, приводит к перегрузке органа зрения, истощению его резервных возможностей и в конечном итоге к расстройствам и заболеваниям глаз.

Если раньше дети дома больше занимались рисованием, лепкой, читали, писали или играли с конструктором, то сейчас эти занятия вытесняет увлечение телевидением и играми на электронных устройствах. Такие занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Наиболее частыми формами нарушений зрения в детском возрасте являются косоглазие и близорукость. Лучший способ избежать глазных болезней у детей - это регулярное проведение лечебных осмотров (в возрасте 3 лет - 1 раз в полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Важно помнить, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем прогноз лечения благоприятнее.

Как сохранить или улучшить зрение ребенка

В предупреждении зрительных расстройств ведущую роль играет общее укрепление организма. Для этого у ребенка должен быть определенный распорядок жизни без напряженной длительной зрительной нагрузки в неблагоприятных условиях (недостаточная освещенность, неудобная поза, несоответствие роста размерам мебели). Частое нарушение режима дня выражается в

постоянном недосыпании, недостаточном пребывании на свежем воздухе, резком ограничении двигательной активности и т.д.

Правильные зрительные привычки у детей нужно формировать с 2-3 лет. Учите детей периодически моргать, не горбиться, не давайте им возможность смотреть пристально, просите чаще переводить взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Превратите эти упражнения из игры в привычку. Длительный просмотр телевизора, занятия на компьютере, планшете, мобильном телефоне оказывают неблагоприятное влияние на зрение.

Для охраны зрения детей необходимо правильно организовать занятия в домашних условиях. Чтобы сохранить или улучшить зрение ребенка, нужно подобрать для него соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Общая продолжительность занятий ребенка дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет и 1-го часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, при этом между занятиями необходимо выделять время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха.

Следует давать детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Длительность непрерывного просмотра или занятий для дошкольников не должна превышать 30 минут, оптимальное расстояние для зрения - 2,0-5,5 м от экрана телевизора, и 40 см от экрана компьютера, сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Во время занятий свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это важно в темное время дня. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см. Желательно исключить из поля зрения ребенка во время работы различные бликующие или отражающие поверхности. И, конечно, не надо забывать о правильном положении тела - стараться сидеть достаточно расслабленным, не сутулиться, делать гимнастику для глаз.

О рекомендациях как выбрать антисептик против коронавируса

23.04.2020 г.

В условиях активного распространения коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что чистые руки залог здоровья и взрослых, и детей. В условиях, когда у вас нет возможности помыть руки, целесообразно использовать кожные антисептики.

Кожный антисептик – современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук. Простота использования и разнообразные формы выпуска сделали их очень популярными и востребованными, особенно в период пандемии коронавирусной инфекции. В момент выбора, какое именно средство приобрести, стоит обратить внимание на спектр действия антисептика, содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того чтобы понимать сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать.

При выборе дезинфицирующего средства всегда нужно обращать внимание, на возбудителей какой этиологии он воздействует. Если вы выбрали средство только с антибактериальным действием, то имейте в виду, что в период распространения ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний, он вам может не помочь, так как эффективность этого средства в отношении вирусов не изучалась. В таком случае стоит выбрать кожный антисептик с широким спектром действия, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы. Чтобы понять, на каких возбудителей воздействует средство необходимо прочитать инструкцию.

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80 % изопропилового или этилового спирта.

Важно понимать, что потереть антисептик между ладонями в течение 5 секунд недостаточно. В инструкции по применению стоит обратить внимание на время экспозиции и количество средства, которое необходимо для однократной обработки рук. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы. Будьте здоровы!

О рекомендациях как говорить с детьми о коронавирусе

26.03.2020 г.

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Если ваши дети тоже испытывают беспокойство, это тоже объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору - или слышат от других людей, - поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройств. Но открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим.

1. Задавайте открытые вопросы и слушайте

Пригласите вашего ребенка обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не слышали о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему - просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и позвольте ребенку свободно говорить. Рисование, истории и другие методы, возможно, помогут вашему ребенку открыться для разговора.

Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что вы слушаете, уделяя им все свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с вами и учителями в любое время.

2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за их реакцией и будьте чувствительны к их беспокойству.

Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы. Веб-сайты международных организаций, таких как ЮНИСЕФ и Всемирная организация здравоохранения, являются отличными источниками информации. Объясните, что некоторая информация в Интернете не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний - это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Мойте руки в танце, чтобы весело изучить правила мытья рук.

Вы также можете показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросить их рассказать вам, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание.

4. Подбодрите их

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в Интернете, иногда мы чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, и они могут полагать, что им грозит опасность. Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, предоставляя им возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня в новой среде.

Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните своим детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома/в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей. Заверьте их, что вы знаете, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не испытывают и не способствуют издевательствам.

Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если в школе их обзывали или издевались, они могут рассказать взрослому, которому они доверяют.

Напомните своим детям, что каждый заслуживает безопасности в школе. Запугивание всегда неправильно, и каждый из нас должен внести свой вклад, чтобы проявлять доброту и поддерживать друг друга.

6. Ищите помощников

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.

Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых и молодежи, среди прочих, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность сообщества. Большим утешением может быть знание того, что сострадательные люди принимают меры.

7. Позаботьтесь о себе

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и доверенным людям в вашем сообществе. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

8. Завершите разговор, демонстрируя заботу

Важно знать, что мы не оставляем детей в страдании. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

Напомните своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. Напомните им, что вы заботитесь о них, что вы слушаете их, и что вы готовы прийти на помощь, если они обеспокоены чем-то».

О рекомендациях как защитить детей от коронавируса в период снятия ограничений

22.06.2020 г.

В настоящее время идет постепенное снижение количества вновь заболевших, тем не менее цифры остаются достаточно высокие, поэтому необходимо соблюдать меры, предотвращающие заражение, в том числе и для детей. В жаркую и теплую погоду невозможно обойтись без прогулок. Выходить на улицу детям необходимо, но при этом нужно объяснить, какие правила они должны соблюдать.

1. По возможности сохранять социальную дистанцию, желательнее не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, то нужно постараться обеспечить прогулку там, где нет такого тесного общения.
2. Важно объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.
3. Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Воспитывайте любовь к чистоте личным примером. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Всегда мойте руки после прогулок с ребенком, игр, перед едой и после посещения туалета. Объясните детям, что грязные руки могут стать источником инфекции или болезни.
4. Дети контактируют с окружающим миром не только руками, но и другими открытыми участками кожи. Их тоже необходимо своевременно продезинфицировать после тренажеров, катания на горках и т.д., а по возвращении домой рекомендуется не просто вымыть лицо и руки с мылом, но и принять душ.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствие детей.

Конечно, играть на таких обработанных дезинфицирующими средствами площадках безопаснее, тем не менее, уровень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

Как правильно гулять, когда риски сохраняются

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки, особенно там, где гуляет много людей. При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами, особенно, после того, как посидели на лавочке, попользовались тренажерами, дети покатались с горки.

Стоит ли брать детей с собой в магазин или общественные места

Идти с ребенком в магазин или другие общественные места – это создавать ситуацию дополнительного риска инфицирования. Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

Нужно ли детям носить маску

Надеть на маленького ребенка маску непросто, поэтому для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация – это сохранение социальной дистанции.

Дети старшего возраста, подростки маски должны носить обязательно.

При этом мы понимаем, что при активных движениях, занятиях спортом, особенно в жаркую погоду, маска быстро увлажняется. В такой маске тяжело дышать, и она как защищающее средство перестает работать.

Поэтому всем детям независимо от возраста необходимо подальше держаться от тех, кто является возможным носителем инфекции, соблюдать дистанцию и применять дезинфицирующие средства, если дотронулись до каких-либо поверхностей.

Болеют ли дети коронавирусом

Дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, хотя, в целом, по статистике, заболевших среди них меньше. Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много

бессимптомного носительства и стертых форм заболевания. Поэтому у многих детей коронавирусная инфекция не диагностируется, несмотря на то, что возбудитель присутствует. Такие дети оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые, которые болеют с ярко выраженной симптоматикой.

О рекомендациях по дезинфекции жилых помещений в период пандемии коронавируса

03.04.2020 г.

Чистота – залог здоровья: как правильно проводить дезинфекцию у себя дома во время пандемии коронавируса

1. Дверные ручки

Вымойте с мылом или обработайте антисептиком на основе спирта не менее 70% или хлорсодержащим раствором). Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь, когда приходите домой, до того, как вы вымыли руки с мылом. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.

2. Выключатели

Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, часто протирать выключатели нет необходимости. Если в доме есть больной человек, протирать нужно после каждого использования.

3. Ручки шкафов

Вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

4. Спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

5. Письменный стол

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

6. Журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек)

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

7. Кухонные столешницы

Вымойте с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования и приема пищи.

8. Бытовая техника

Протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта во время уборки дома.

9. Смесители

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

10. Раковины

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

11. Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и пр.)

Дополнительно обработайте салфетками с антисептиком на основе спирта, если в доме есть больной человек.

12. Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде)

Вымойте туалет в последнюю очередь, используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.

ВАЖНО: Влажную уборку в доме или квартире необходимо проводить, если все здоровы, два-три раза в неделю с применением средств бытовой химии. Если в доме есть больной человек, влажную уборку нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.