



Наступает время, когда простуда, грипп и другие сезонные инфекции начинают активно распространяться. В этот период особенно важно позаботиться о своем здоровье и здоровье близких. И главный инструмент в этой борьбе – личная гигиена. Она не требует особых усилий или затрат, но способна стать вашим надежным щитом от инфекций.

О чем нужно помнить каждому, чтобы осенне-зимний сезон подъема заболеваемости прошел максимально безопасно:

1. Руки постоянно контактируют с поверхностями, на которых могут находиться вирусы и бактерии. Регулярное и правильное **мытье рук** помогает удалить большинство микробов и снизить риск заражения. Необходимо тщательно мыть руки, уделяя внимание всем поверхностям: ладоням, тыльной стороне рук, области между пальцами, под ногтями. Если нет возможности вымыть руки с мылом, используйте антисептик для рук. Взрослому населению рекомендуется выбирать антисептические средства с этиловым, изопропиловым, пропиловым спиртом, содержание которого должно быть не менее 60%. Применение антисептиков для детей на основе спиртов именно для регулярной гигиенической обработки рук разрешено только с 12-летнего возраста. Для детей младшего возраста лучше выбирать антисептические средства на водной основе.
2. В условиях повышенной заболеваемости **ношение маски** в людных местах может значительно снизить риск заражения. Маска – это эффективное средство защиты. Она помогает предотвратить попадание капель с вирусами в дыхательные пути, а также защищает окружающих, если вы сами являетесь носителем инфекции. Старайтесь **соблюдать дистанцию** и держаться на расстоянии около 1–1,5 метров от других людей, особенно если они кашляют или чихают.
3. **Регулярная уборка и дезинфекция** поверхностей, с которыми мы часто контактируем, также играет важную роль. Ежедневно (1–2 раза в день) протирайте салфеткой, смоченной

антисептиком, дверные ручки, выключатели света, телефоны, клавиатуры и другие предметы, часто контактирующие с руками. При еженедельной уборке используйте хлорсодержащие дезинфицирующие средства для обработки поверхностей в санузлах (краны, раковины, смесители, унитаз (включая кнопку спуска и крышку) и на кухне (обеденный стол, ручки плиты и холодильника, поверхности кухонного гарнитура, раковину). В качестве более мягкой альтернативы подойдут средства на основе четвертичных аммониевых соединений (ЧАС), они менее агрессивны и подходят для большинства поверхностей. Помните, что все дезинфицирующие средства нужно разводить строго в соответствии с инструкцией по применению и использовать при хорошей вентиляции.

Мягкую мебель и текстиль обрабатывайте специальными спреями для дезинфекции тканей по мере загрязнения. Съемные чехлы рекомендуется стирать при высокой температуре. Постельное белье рекомендуется менять не реже одного раза в неделю и стирать при температуре не ниже 60 °С. Проветривайте помещение несколько раз в день: свежий воздух помогает снизить концентрацию вирусов и бактерий в воздухе.

4. Важно **поддерживать иммунитет** в период роста заболеваемости. Включайте в рацион больше фруктов, овощей, зелени, цельнозерновых продуктов. Они богаты витаминами и минералами, необходимыми для крепкого иммунитета. Старайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки. Во время сна организм восстанавливается и борется с инфекциями. Умеренные физические нагрузки укрепляют иммунную систему.

5. Если вы почувствовали недомогание, стоит отказаться от похода на работу или учебу. **Оставайтесь дома при первых признаках простуды** или гриппа. Это поможет избежать заражения коллег и близких, а также даст вашему организму возможность быстрее справиться с болезнью.

Личная гигиена в период сезонного роста респираторных инфекций – не просто набор правил, а осознанный подход к заботе о своем здоровье. Эти простые, но эффективные меры помогут вам и вашим близким оставаться здоровыми и активными.