**Памятка о мерах профилактики гриппа,**

**ОРВИ и новой коронавирусной инфекции**

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- организация ежедневных «утренних фильтров» при входе в здание с обязательной термометрией с целью выявления и недопущения лиц с признаками респираторных заболеваний;

- усиление дезинфекционного режима (проведение уборок помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств, наличие антисептических средств для обработки рук, использование приборов для обеззараживания воздуха);

- создание условий для соблюдения правил личной гигиены (наличие мыла и одноразовых полотенец в умывальниках, туалетной бумаги в туалетных комнатах).

**СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:**

- избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;

- при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;

- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);

- часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками);

- ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ:**

- индивидуальную МАСКУ для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми (в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным).

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- при снятии маски не касаться поверхностей маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску немедленно выбросить в отходы.

**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПОВ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ:**

- поддерживайте дистанцию с другими людьми не менее 2 метров.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

- полноценный сон;

- потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами,

- физическая активность.

**ОБЕСПЕЧЬТЕ:**

- в помещениях Вашего пребывания регулярную влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание;

- обработку дезинфицирующими растворами или салфетками поверхности, с которыми соприкасаетесь (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и другие).

**ИЗБЕГАЙТЕ:**

- контактов с больными респираторными вирусными заболеваниями;

- посещения мест со скоплением большого числа людей;

 - во время эпидемии гриппа, ОРВИ, распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) - пользования городским общественным транспортом, посещений гостей.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ обеспечьте меры безопасности для окружающих:**

- оставайтесь дома и срочно вызовите врача на дом;

- максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;

- часто мойте руки водой с мылом;

- пользуйтесь отдельной посудой;

- обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезенфицирующими салфетками;

- незамедлительно вызовите врача на дом;

- неукоснительно соблюдайте предписания врача.

В случаях заболевания члена семьи ухаживать за больным должен один человек:

- выделите больному отдельную комнату в квартире (если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного);

- ограничьте до минимума контакт между больным и другими близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;

- часто проветривайте помещения квартиры;

- сохраняйте чистоту: как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;

- при уходе за больным прикрывайте рот и нос маской и часто мойте руки водой с мылом;

- вызовите врача на дом;

- неукоснительно соблюдайте рекомендации врача.