

# О гигиене при гриппе, коронавирусной инфекции и ОРВИ

## Как не заразиться



Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам и пр.



После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промывать нос изотоническим раствором соли. Уделите особое внимание тщательному намыливанию **(не менее 20 сек)**, после осушить чистые руки.



Прикасаться к лицу, глазам – только недавно вымытыми руками.



Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять **каждые 2-3 ч**, повторно не использовать.



Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими признаки ОРВИ.



Чаще проветривать помещения.

## Как не заразить окружающих



Минимизировать контакты со здоровыми людьми.



Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом, то нужно использовать одноразовую маску, **менять ее каждый час**.



При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если его нет – ладонями или локтевым сгибом.



Пользоваться только личной или одноразовой посудой.



Изолировать от домашних свои предметы личной гигиены.



Проводить влажную уборку дома ежедневно.

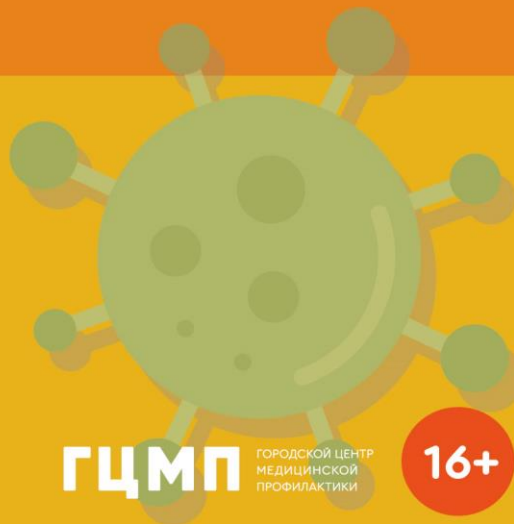
## Готовьте правильно:



Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи.



Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей. Готовьте мясо и яйца до полной готовности.



**ГЦМП** ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**16+**