

Рекомендации населению в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ

Избегать мест массового скопления людей



При необходимости посещения многолюдных мест соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки)



В местах скопления людей и при близком контакте с ними использовать медицинскую маску, защищающую нос и рот, менять её через каждые 2 часа.



Знать и выполнять правила "респираторного этикета" (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя)

Тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи. При этом следует соблюдать определенную последовательность



Для гигиенической обработки рук применять кожные антисептики (на спиртовой основе) в следующих случаях:
- пациентам, а также лицам, посещающих пациентов и осуществляющих уход за ними;
в случае отсутствия возможности мытья рук с мылом и водой.

Регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе (пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте). Организовать рациональный режим



питания, труда и отдыха