**Будьте здоровы**

Министерство здравоохранения Татарстана подготовило для жителей республики информацию об индивидуальных мерах профилактики ГРИППА, ОРВИ, в том числе КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ СOVID -19.

**ПРАВИЛО 1: МОЕМ РУКИ**

Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.  
При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.  
Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.  
Не пользуйтесь общими полотенцами.

**ПРАВИЛО 2: СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ**

Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.  
Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).  
Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

**ПРАВИЛО 3: СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ**

Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).  
В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.  
Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.  
На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

**ПРАВИЛО 4: ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными и при общении с лицами с острыми респираторными вирусными инфекциями.

Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:  
– маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;  
– влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;  
– маски следует менять каждые 2 часа;  
– при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;  
– использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;  
– не используйте вторично одноразовую маску.

В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить несколько в домашних условиях из 4 слоев марли.  
При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.  
Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.  
При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности желательно использовать бумажные носовые платки.

**ПРАВИЛО 5: ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)**

Ограничьте контакты.  
Останьтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.  
Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

**ПРАВИЛО 6: ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ**

Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.  
В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить и сроках.  
В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО:**

**ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ**

