

# 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, промыть 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 независимо от признака ОРВИ.



Часто 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  
НЕДЕЛИМНОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

**16+**