

**Правила неспецифической защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ**

Вакцинация помогает защищаться от гриппа и коронавирусной инфекции. Но не от всех ОРВИ. Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких.

**Правило 1. Следите за чистотой рук!**

[Мойте руки правильно!](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/wqojWXvJIsElgfKhozYvgnTLYoALQtEntvjABQn4.png)

Гигиена рук - это важный и [эффективный](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/633/myt-ruki-pravilno) способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте [кожные антисептики](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/V1GqTE6XxEeI43nXvapRf3i2q4hlpcoQFHes8jN2.png).

И не забывайте про [гаджеты](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/TOPYJuCaM6NbMUFsO8Ew0RC4CcjxKfUdT06gczgZ.png) - их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

**Правило 2. Используйте медицинскую маску.**

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

* при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
* при уходе за больными;
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
* при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно - так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

**Правило 3. Соблюдайте дистанцию.**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

[Кашлять и чихать тоже нужно правильно](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/y3dAhBBvQRhPoChjMgREZF5aeeM4UbzRyhg8SrU7.png)!

**Правило 4. Соблюдайте правила респираторного этикета.**

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

**Правило 5. Откажитесь от необязательных поездок и визитов.**

На время подъема заболеваемости респираторными инфекциями лучше избегать поездок в переполненном транспорте и многолюдных мест.

При появлении признаков ОРВИ, гриппа или коронавирусной инфекции оставайтесь дома. Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

**Правило 6. Не занимайтесь самолечением.**

Кстати, для этого случая разработана специальная [памятка](https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/059/203/original/pamyatka_amb_covid19_250122.pdf?1643175558). Она подскажет, как вести себя в случае простуды и не пропустить ухудшения состояния.

**Используйте**[**ВСЕ**](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/WXXPNYTP3k4KzPlzwt0tWFtlUdBun5VrcdvcjrxJ.png)**меры профилактики, а не одну из них!**

**Берегите себя и будьте здоровы!**



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»

г. Хабаровск, ул. Владивостокская 9.