

**ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ**

- ✓ Мойте руки с мылом после посещения публичных общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, дверным, оргтехника, перед едой и при изготовлении 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 используйте 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, клавиатур, мониторов, телефонов, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
- ✓ Часто проверяйте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

**ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ**

- ✓ Ежедневно прищипывайте ногти, мойте волосы. Откажитесь от плотных гладких прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
- ✓ В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые ходы.
- ✓ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуй и объятия.
- ✓ На работе прижимайте маску 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 и общении с больными острыми респираторными вирусными инфекциями.
- ✓ Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:
  - маска должна плотно закрываться, плотно закрывать рот и нос, не оставая зазором;
  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
  - маску следует менять каждые 2 часа;
  - при снятии старайтесь не касаться поверхностью маски руками;
  - использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
  - не используйте повторно одноразовую маску.
- ✓ В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно снять 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 используйте 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, ломота в теле, кашель, затрудненное дыхание)

- ✓ Ограничьте контакты.
- ✓ Оставайтесь 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, в срочном.
- ✓ В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.  
ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ**