

Гигиена при ОРВИ и гриппе

02.10.2019

Что нужно делать, для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих в случае уже начавшегося заболевания?

Возбудители этих заболеваний высоко заразны и передаются воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и выделений из носа, содержащие вирус-возбудитель. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, мелкие - способны долго находиться в воздухе и переноситься на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Из этого следует, что основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

Доказано, что соблюдение на рутинной основе следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения инфекции.

<http://42.rospotrebnadzor.ru/content/821/>



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу нематыми руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской