



# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

## ПРАВИЛО 1

**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ;  
ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ  
БЫТОВЫМИ МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ**

**Гигиена рук** – важная мера профилактики распространения гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей** (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## ПРАВИЛО 2

**СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путём (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние **не менее 1,5 метра** друг от друга.

**Избегайте трогать руками** глаза, нос или рот. Коронавирус и другие респираторные заболевания распространяются этими путями.

При кашле, чихании **следует прикрывать** рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая **излишних поездок** и посещений людных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## ПРАВИЛО 3

**ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ  
МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает **ношение масок**, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально. **Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:**

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не трогать поверхности маски при снятии, если вы её коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую и сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует выбросить.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску нужно немедленно снять. После этого необходимо тщательно вымыть руки.

## ПРАВИЛО 4

**ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Здоровый образ жизни** повышает сопротивляемость организма к инфекции. ЗОЖ включает в себя полноценный сон, рациональное питание и физическую активность.

## ПРАВИЛО 5

**ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ  
ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ, ОРВИ,  
КОРОНАВИРУСОМ**

- **Оставайтесь дома** и обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

