

## **О правилах профилактики респираторных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

Управление Роспотребнадзора по Рязанской области информирует, что текущий эпидемический сезон респираторных инфекций отличается сочетанной циркуляцией возбудителей негриппозной этиологии, вирусов гриппа и новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Учитывая, что все возбудители передаются воздушно-капельным путем, существуют риск одновременного заражения коронавирусной инфекцией, респираторной инфекцией и гриппом.

В настоящее время следует уделять особое внимание правилам общественной и личной профилактики:

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

- **Соблюдайте дистанцию и этикет.** Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Не прикасайтесь руками к лицу, глазам, носу или рту. Реже пользуйтесь общественным транспортом, не посещайте многолюдные места.

- **Защищайте органы дыхания с помощью маски.** Ношение масок ограничивает распространение вируса, снижает риск заражения!

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, учреждений и организаций, торговых центров, магазинов, аптек, поездках в общественном транспорте и др.;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями.

Важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно прилегать к лицу, закрывать рот и нос;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- соблюдайте кратность замены маски – каждые 3 часа. Влажную или отсыревшую маску следует заменять немедленно;
- не используйте вторично одноразовую маску.

- **Содержите в чистоте** свое жилище, рабочее место. Дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

- **Ведите здоровый образ жизни.** Соблюдайте режим дня. Употребляйте пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами. Занимайтесь физкультурой и спортом.