Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией.

1. Антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как вы пришли в помещение, а также по мере необходимости, когда высморкали нос, покашляли или чихнули. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место/парту/компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду. В одежде, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайтесь по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.

3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в помещении. Кроме того, в лёгкой сменой обуви будете чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

5. Помните, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в помещение, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37,0 С, то окажут необходимую медицинскую помощь.

6. Научитесь правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

7. Помните о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

8. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

9. Правильное питание – основа здоровья. Помните, что горячее питание – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

10. Своевременно делайте прививки.

https://санщит.рус/photos/?media=347

https://санщит.рус/photos/?media=348