

**Пять правил поведения,  
которые помогут минимизировать распространение среди населения  
ОРЗ, гриппа, острых респираторных вирусных инфекций, в том числе  
инфекции, вызванной вирусом COVID-19**

**Соблюдение комплекса мер по социальному дистанцированию**  
сократить на 75% контактов за пределами дома и работы и на 25% - на работе;

находиться на расстоянии друг от друга не менее 1,5 м (социальная дистанция);

минимизировать посещение общественных мест без особой необходимости;

по возможности исключить посещение мест массового пребывания людей;

избегать близкого контакта с людьми, имеющими признаки респираторной инфекции, а также рукопожатий и поцелуев при приветствии.

### **Гигиена рук**

Мыть руки с помощью мыла необходимо как можно чаще, особенно после посещения общественных мест, пользования общественным транспортом, перед и после еды.

При отсутствии такой возможности – допускается применение средств дезинфекции/антисептиков для кожи рук.

### **Регулярная влажная уборка помещений**

Проводится с использованием моющих средств и применением дезинфицирующих средств с режимом противовирусного действия.

Особое внимание уделяется дезинфекции ручек дверей, поручней, компьютерных клавиатур и мышек, телефонных аппаратов, поверхностей мебели и иных контактных поверхностей.

В помещениях проводится проветривание и увлажнение воздуха.

### **Внимание!**

**Мобильные устройства связи** также следует обработать средствами дезинфекции, соблюдая меры предосторожности. Чехол телефона обрабатывается отдельно. Обработку следует проводить после каждого посещения общественных мест, транспорта и после окончания рабочего дня.

### **Соблюдение «респираторного этикета»:**

прикрывайте нос и рот салфеткой (платком) когда чихаете или кашляете;  
используйте одноразовые бумажные салфетки (платки) и выбрасывайте их сразу после использования, при отсутствии салфетки (платка) кашляйте и чихайте в сгиб локтя;

не касайтесь немытыми руками глаз, носа и рта.

**Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания (маски)** при посещении общественных мест, при пользовании общественным транспортом, при контакте с человеком, имеющим признаки острой респираторной инфекции.

***Общие правила использования одноразовых и многоразовых масок:***

Правило 1. Использовать маску не более двух часов.

Правило 2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Правило 3. Не касаться руками закрепленной маски.

Правило 4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать антисептиком после прикосновения к используемой или использованной маске.

***Основные правила пользования масками:***

1. Перед надеванием маски вымойте руки проточной водой с мылом. Если доступ к проточной воде и мылу затруднен, обработайте руки антисептиком, для этого нанесите 3-5 мл антисептика на сухие руки.

2. Наденьте маску, цветной стороной наружу, держась за ушные фиксаторы. Плотно прижмите крепление в области носа. При наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть. Маска должна закрывать рот, нос и подбородок.

3. После использования снимите маску, держась за ушные фиксаторы. Поместите использованную маску в полиэтиленовый пакет, а затем в контейнер для мусора.

4. Многоразовые средства индивидуальной защиты органов дыхания могут применяться только при условии индивидуального использования. Процесс их обработки и последующего использования осуществляется по индивидуальному принципу с использованием моющих, дезинфицирующих или других средств, рекомендуемых изготовителем. После использования многоразовой маски перед ее повторным применением необходима стирка в горячей воде (не менее 60 градусов) с мылом или стиральным порошком, затем проглаживание утюгом.

При невозможности немедленной обработки многоразовой маски (например, нахождение вне дома), следует поместить ее в индивидуальный пакет.

5. После снятия маски вымойте руки проточной водой с мылом или обработайте руки антисептиком.