

1. Избегайте предметов общего пользования или минимизируйте контакт с ними. Обычно это микроволновка, чайник, холодильник, дверные ручки, краны умывальников, рабочие столы.
2. Мойте руки не только перед едой. Делать это нужно в течение 15–20 секунд, желательно теплой или горячей водой. Сразу после мытья высушите руки.
3. Проводите влажную уборку рабочего стола. Хотя бы раз в день протирайте влажной салфеткой, а лучше антисептической, свой рабочий стол и оргтехнику, чтобы удалить с них вирусы и бактерии.
4. Чаще проветривайте помещение, в котором работаете, не реже 5-6 раз в день. Сухой и тёплый воздух — лучшая среда для распространения бактерий. Оптимальная влажность воздуха для человеческого организма — 50–60%.
5. Не стесняйтесь носить маску. Она не спасает от заражения на 100%, но в силах снизить риски. Помните, что менять маску надо каждые 2-3 часа, а использовать её повторно нельзя. Во время рабочего дня не трите руками нос, глаза и губы. При постоянном контакте шансы занести микробов на слизистую увеличиваются.
6. Если чувствуете, что заболеваете, при наличии чихания и кашля, даже если температура в норме, оставайтесь дома. При высокой температуре настоятельно рекомендуется взять больничный лист. Помните, что грипп, перенесенный «на ногах», опасен серьезными осложнениями, в числе которых могут быть бронхит, отит и пневмония.

Полноценно питайтесь, соблюдайте режим сна и отдыха, избегайте переутомления, стрессов, занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек. Будьте здоровы!



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих
от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Ваш Роспотребнадзор