**Основные правила,**

**выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19):**

**Правило 1.**

**Соблюдайте гигиену рук!** Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Как можно чаще, особенно после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

**Правило 2.**

Проводите регулярную влажную **уборку помещения,** где Вы находитесь, **чистку и дезинфекцию поверхностей** с использованием бытовых моющих средств. Обратите прежде всего внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Поддерживать чистоту поверхностей – одно из самых простых, но самых важных правил!

Как можно чаще и регулярно **проветривайте помещение и увлажняйте воздух** любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

**Правило 3.**

**Избегайте многолюдных мест** или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают).

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Соблюдайте «респираторный этикет»:**

прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;

не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз.

**Используйте медицинскую маску,** если:

Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

**Правило 4.**

**Ведите здоровый образ жизни!** Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции.

Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и придерживайтесь правил рационального питания (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в пищу должны быть максимально включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С).

**Правило 5.**

**В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):**

оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;

если Вы до появления симптомов находились в Китайской Народной Республике, Италии, Южной Корее, Иране в предыдущие 14 дней, то вызывайте скорую медицинскую помощь и сообщите специалисту о пребывании в этих странах;

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы;

строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);

максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;

используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми.

Помните, что **своевременное обращение к врачу** и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции-пневмонии.

**Асноўныя правілы,**

**выкананне якіх дазволіць істотна знізіць рызыку інфікавання рэспіраторнымі вірусамі, у тым ліку вірусамі грыпу і каронавірусамі новага тыпу (COVID-19):**

Правіла 1.

Выконвайце гігіену рук! Чыстыя рукі – гэта гарантыя таго, што Вы не будзеце распаўсюджваць вірусы, инфицируя сябе, калі датыкаецеся да роце і носе, і навакольных – праз паверхні.

Як мага часцей, асабліва пасля карыстання грамадскім транспартам, пасля любога наведвання вуліцы і грамадскіх месцаў, перад і пасля ежы, мыйце рукі вадой з мылам або выкарыстоўвайце сродак для дэзінфекцыі рук.

Носіце з сабой дэзінфікуе сродак для рук або дэзінфікуючыя сурвэткі, каб мець магчымасць у любой абстаноўцы ачысціць рукі.

Гэтыя простыя меры выдаляць вірусы з вашых рук!

Правіла 2.

Праводзіце рэгулярную вільготную ўборку памяшкання, дзе вы знаходзіцеся, чыстку і дэзінфекцыю паверхняў з выкарыстаннем бытавых мыйных сродкаў. Звярніце перш за ўсё ўвагу на дзвярныя ручкі, поручні, сталы, крэслы, Кампутарныя клавіятуры і мышкі, тэлефонныя апараты, пульты кіравання, панэлі аргтэхнікі агульнага карыстання і іншыя прадметы, да якіх датыкаецеся ў побыце і на працы. Падтрымліваць чысціню паверхняў-адно з самых простых, але самых важных правілаў!

Як мага часцей і рэгулярна ветрыце памяшканне і ўвільгатняйце паветра любымі даступнымі спосабамі ў памяшканні, дзе вы знаходзіцеся.

Правіла 3.

Пазбягайце шматлюдных месцаў ці скараціць час знаходжання ў месцах вялікага скаплення людзей (грамадскі транспарт, гандлёвыя цэнтры, канцэртныя залы і інш.).

Пазбягайце блізкага кантакту з людзьмі, якія здаюцца нездаровымі, у якіх маюцца прыкметы рэспіраторнай інфекцыі (напрыклад, кашляюць, чхаюць).

Пазбягайце поціскаў рукі і пацалункаў пры прывітанні (да спынення сезону захворвання на ВРІ).

Памятаеце, што рэспіраторныя вірусы перадаюцца ад хворага чалавека да здаровага чалавеку паветрана-кропельным шляхам (пры размове, чханні, кашлі). Таму старайцеся выконваць адлегласць не менш 1-1, 5 м ад асоб, якія маюць сімптомы рэспіраторнай інфекцыі.

Выконвайце " рэспіраторны этыкет»:

прыкрывайце рот і нос сурвэткай (хусткай), калі чхае ці кашляе;

выкарыстоўвайце аднаразовыя папяровыя сурвэткі (хусткі), якія выкідвайце адразу пасля выкарыстання;

пры адсутнасці сурвэткі (хусткі) кашляйце або чхайце ў згін локця;

не дакранацца нямытымі рукамі да носа, рота і вачэй.

Выкарыстоўвайце медыцынскую маску, калі:

Вы заляцаецеся за хворым рэспіраторнай інфекцыяй,

Вы, магчыма, будзеце кантактаваць з людзьмі з прыкметамі рэспіраторнай інфекцыі.

Правіла 4.

Вядзіце здаровы лад жыцця! Гэта павысіць натуральную супраціўляльнасць вашага арганізма да інфекцыі.

Часцей рабіце вы прагулкі на свежым паветры, высыпаецца і прытрымвайцеся правілаў рацыянальнага харчавання (ежа павінна быць вітамінізаванай, у асаблівасці багатая вітамінамі А, В1, З, у ежу павінны быць максімальна ўключаны гародніна, садавіна, асабліва якія змяшчаюць вітамін З).

Правіла 5.

У выпадку з'яўлення сімптомаў рэспіраторнай інфекцыі, у тым ліку грыпу і коронавирусной інфекцыі (павышэнне тэмпературы цела, дрыжыкі, слабасць, галаўны боль, заложенность носа, кан'юктывіт, кашаль, абцяжаранае дыханне, болі ў цягліцах і пачуццё «ламаты» у целе):

заставайцеся дома і выклікайце ўрача на дом;

калі вы да з'яўлення сімптомаў знаходзіліся ў Кітайскай Народнай Рэспубліцы, Італіі, Паўднёвай Карэі, Іране ў папярэднія 14 дзён, то выклікайце хуткую медыцынскую дапамогу і паведаміце спецыялісту аб знаходжанні ў гэтых краінах;

дзеці з прыкметамі вострай рэспіраторнай інфекцыі павінны заставацца дома і не наведваць дашкольныя ўстановы і школы;

строга выконвайце ўсе прызначэння і рэкамендацыі, якія Вам дасць лекар (пасцельны рэжым, прыём лекавых сродкаў);

максімальна абмяжуйце свае кантакты з хатнімі, асабліва дзецьмі, пажылымі людзьмі і асобамі, якія пакутуюць хранічнымі захворваннямі, каб не заразіць іх;

выкарыстоўвайце медыцынскую маску, калі вы вымушаныя кантактаваць з людзьмі.

Памятаеце, што своечасовае зварот да лекара і пачатае лячэнне дазволіць мінімізаваць рызыку развіцця і ступень цяжару асноўнага ўскладненні грыпу і коронавирусной інфекцыі-пнеўманіі.