**ПРАВИЛА**

**профилактики респираторных инфекций**

Человек становится заразным для окружающих еще во время инкубационного периода – от нескольких часов до нескольких дней до появления симптомов заболевания. Во время чихания, разговора или кашля возбудители попадают на окружающих, этот путь передачи называют воздушно-капельным. Для заражения расстояние между людьми должно быть менее **1,5-2метра**. Но если прикрыть рот рукой, возбудители попадают на руку и могут легко передаться окружающим контактным путем. Таким образом, инфекции зачастую распространяются через руки и предметы (например, дверные ручки, игрушки, мобильные телефоны и т.д.). Здоровый человек может заболеть, просто прикоснувшись загрязненной возбудителями рукой к носу, рту или глазам — это излюбленные входные ворота для них.

**Учитывая вышесказанное, на первом месте в качестве профилактики ОРВИ стоит неспецифическая профилактика.**

***К неспецифической профилактике относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных инфекций и профилактики заражения:***

* избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
* избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий;
* на период подъема заболеваемости избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;
* старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
* соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;
* увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;
* используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
* придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе).

***Если все-таки избежать заболевания не удалось, оставайтесь дома, вызовите врача, не занимайтесь самолечением, соблюдайте «респираторный этикет».***

**«Респираторный этикет»** — это свод элементарных правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения инфекций дыхательных путей.

* отворачивайтесь от окружающих;
* прикрывайте нос и рот носовым платком, отдавайте предпочтение одноразовым бумажным салфеткам;
* выбросьте бумажную салфетку в мусорный ящик сразу после использования;
* при отсутствии салфетки или платка, кашляя или чихая, прикрывайте рот сгибом локтя или рукавом;
* если это возможно, мойте руки с мылом или используйте антисептическое средство каждый раз после того, как Вы чихнули, высморкались или прокашлялись и после того, как Вы выбросили носовой платок;
* носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;
* сообщите своим близким и друзьям о болезни.

***Ношение защитной маски препятствует заражению других людей. (ПРИЛОЖЕНИЕ)***

***Если Вы ухаживаете за больным дома:***

* изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;
* прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок;
* тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным, выделите отдельные полотенца каждому члену семьи;
* кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители;
* по возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным;
* беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным;
* постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной;
* содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.