

Пам'ятка

Дотримання правил гігієни у період поширення епідемічних захворювань

- **Обмежте соціальні контакти.**
- За можливості, залишайтеся вдома , уникайте місць з великим скупченням людей.
- **Дотримуйтеся правил особистої гігієни.**
- Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд. Користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%. Уникайте дотиків до свого обличчя. Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота.
- **Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ.**
- З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція – 1,5 метра.
- **Термічно обробляйте продукти.**
- Провітрюйте та зволожуйте приміщення, у якому перебуваєте.
- **Захворів – сиди вдома.**
- Це перше правило, яким має керуватися кожен, хто відчув симптоми захворювання.
-

В період епідемії:

- змащуйте слизову оболонку носу оксоліновою маззю, вазеліном;
- 1-2 рази на день полощіть горло та промивайте ніс теплою соляною водою;
- регулярно мийте руки з милом, не торкайтеся брудними руками очей, носу;
- частіше провітрюйте приміщення, у якому ви знаходитесь;
- регулярно користуйтеся масками або марлевими пов'язками;
- дотримуйтеся правил респіраторної гігієни;
- дезінфікуйте руки антисептиком або мийте їх водою з миючим засобом;
- уникайте місць масового скупчення людей та масових заходів.

Профілактика:

- Уникати контакту з хворими. Чим менше людей, тим менше шансів захворіти.
- Використовувати маски в громадських місцях.
- Дотримуватися правил гігієни.