

**Правила
личной гигиены для сотрудников, обучающихся
и родителей (законных представителей)
в условиях повышенной готовности**

Правило 1. На объекте работ обязательно нужно носить медицинскую маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос и подбородок, не оставляя зазоров;
- менять маску нужно каждые 2 часа;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- не используйте повторно одноразовую маску.

Правило 2. Тщательно мойте руки:

- мыть руки следует после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, любым предметам на рабочем месте и в месте проживания (пульта от телевизора), перед едой и приготовлением пищи до и после посещения туалета;
- длительность намыливания должна быть не менее 20 секунд, для этого можно сосчитать от 21 до 40;
- после мытья тщательно высушивайте руки;
- если вы на улице, в общественном месте, а руки нужно помыть, пользуйтесь антибактериальным гелем или спиртовыми салфетками.

Правило 3. Не прикасаться невымытыми руками к лицу, особенно к слизистым оболочкам рта, носа или глаз:

-вирус не может проникнуть в организм через неповрежденную кожу, при необходимости прикосновения к глазам или носу и невозможности вымыть руки нужно воспользоваться одноразовой салфеткой.

Правило 4. Соблюдайте расстояние и этикет:

- при общении с коллегами необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров (две вытянутые вперед навстречу друг другу руки);
- избегайте рукопожатий и объятий;
- не пользуйтесь общим полотенцем;
- не пейте из одной бутылки или стакана, не ешьте приборами, которыми уже кто-то воспользовался, и откажитесь от общих закусок, например, чипсов, орешков, которые едят из одного пакета;
- при кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать, держась по возможности за чистый край. При отсутствии салфетки чихать и кашлять следует в локоть.

Правило 5. Проветривайте 2 раза в день жилое помещение:

- при выходе из жилого помещения старайтесь не дотрагиваться до любых поверхностей (дверной ручки и др.) руками без перчаток или без применения одноразовой салфетки;
- после возвращения в жилое помещение, сразу же снимайте уличную одежду и обувь и переодевайтесь, вымойте руки, обработайте смартфон и очки антисептиком.

Правило 6. Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции:

- пейте воду не холоднее комнатной температуры не менее 1,5 литров в день;
- спите не менее 7 часов;
- поддерживайте физическую активность;
- не курите или хотя бы сократите количество выкуриваемых сигарет.

Если вы заметили у себя или своего коллеги симптомы вирусного респираторного заболевания (повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, тошнота, рвота, диарея) вызовите медицинского работника.

Берегите себя и окружающих. Сейчас многое в руках отдельного человека, каждого из нас!