

## **О работе «горячей линии» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ**

Управление Роспотребнадзора по Костромской области с 3 октября по 14 октября 2022 года организует работу «горячей линии» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ.

Где можно сделать прививку против гриппа, как правильно подготовиться к вакцинации, какие контингенты подлежат первоочередной вакцинации, можно ли совмещать прививку против гриппа с другими прививками, как уберечь детей от простудных инфекций и другие неспецифические меры профилактики ОРВИ и гриппа.

На эти и другие вопросы, находящиеся в компетенции службы, ответы можно получить в рабочие дни с 09-00 до 16-00 (перерыв с 12.00 до 13.00) по телефонам:

- Территориальный отдел в Галичском районе, г.Буй - 8 (49435) 4-56-39, г.Галич - 8 (49437) 2-15-03

## **О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ**

### **Правило 1. Часто мойте руки с мылом**

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению!

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

### **Правило 2. Соблюдайте этикет**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через них коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

### **Правило 3. Защищайте органы дыхания**

Медицинская маска – одно из рекомендуемых доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

Медицинские маски для защиты органов дыхания рекомендуется использовать:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

#### **Как правильно носить маску?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

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

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

#### **Правило 4. Ведите здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

#### **Правило 5. Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?**

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.