

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГЕНЫ

1. Чаще мойте руки с мылом. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки моются теплой проточной водой с мылом. Намыливание рук, запястий проводите не менее 20 сек., обращая внимание на околоногтевые пространства. Оптимально пользоваться сортами мыла с высокой пенообразующей способностью. Затем руки ополаскивают водой для удаления мыла и обрабатывают дезинфекционными средствами (жидкий антисептик для рук) или дезинфицирующими салфетками. Спирт уничтожает вирусы на поверхности кожи.

2. Используйте средства индивидуальной защиты. Ношение одноразовых медицинских масок, резиновых перчаток поможет избежать заболевания. Одноразовая маска должна меняться не реже чем через каждые 2 часа, другие типы масок - в зависимости от класса защиты маски. Использованные маски подлежат утилизации в соответствии с инструкцией для данного типа маски.

3. Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот. Вирусы, в том числе и коронавирус (COVID-19), легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляете и чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. И сразу же их выбрасывайте в плотно закрывающееся ведро. Если салфетки не оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть, но ни в коем случае в ладони.

4. Отдавайте предпочтение гладким прическам. Надевайте головной убор, когда вы находитесь в местах скопления людей, т.к. распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

5. Сведите к минимуму тактильные контакты. Не целоваться, не обниматься, не здороваться за руку! В качестве приветствия помашите рукой или кивните головой.

6. Проветривайте рабочее помещение и транспорт. От этого зависит самочувствие и бодрость. Проветривать помещение и транспортное средство следует каждые 1-1,5 часа в течение 10-15 минут. При проветривании избегайте сквозняков. На время проветривания лучше покинуть помещение или транспортное средство.

7. Проводите регулярную и тщательную уборку. Проводите влажную уборку, вытирайте пыль со всех доступных поверхностей. При уборке используйте мыльные, хлорсодержащие растворы и дезинфицирующие средства. Особое внимание нужно уделять поверхностям, к которым прикасались Вы или другие люди (клавиатура компьютера, ручки дверей и\или транспортного средства, выключатели, автомобильный руль, автомобильную панель и т.д.). Такие поверхности следует протирать каждые 2 часа, а также после каждого посещения вашего рабочего помещения или транспортного средства другими людьми. После дезинфекции помещение или транспортное средство следует хорошо проветрить.

8. Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность, следите за чистотой всего тела, обуви и одежды, стригите ногти.

9. Организация рабочего места и пространства. Необходимо приходить на работу в чистой одежде и обуви, оставлять верхнюю одежду, головной убор, личные вещи в шкафу (гардеробной – при наличии), но не на стуле; не принимать пищу и не курить на рабочем месте; продукты питания хранить нужно в специальных шкафах и холодильниках, установленных в комнатах для приема пищи; хранение пищевых продуктов в индивидуальных шкафах, тумбах в кабинетах – запрещается. Перед началом работы и после перерывов в работе (в том числе после посещения туалетов (уборных) тщательно вымыть руки с мылом и продезинфицировать их спиртовым раствором (или средствами).

*Составлено на основании Рекомендаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека