**Памятка**

Как известно, источниками возбудителей гриппа и острых респираторных инфекций являются больные люди и носители возбудителей инфекции. Эти заболевания отличаются высокой контагиозностью, т.е. заразиться можно быстро, в короткие сроки, и практически в любом месте, особенно, где отмечается скопление людей. Распространение возбудителей инфекции происходит воздушно-капельным, воздушно-полевым и контактно-бытовым путем. Отсюда важно соблюдать правила личной гигиены и индивидуальной защиты. В первую очередь - это гигиена рук и использование медицинских масок.

***Как правильно мыть руки?***

Существует следующий алгоритм мытья рук с мылом и водой:

- увлажнить руки водой;

- нанести на ладони необходимое количество мыла и потереть ладони;

- правой ладонью растереть мыло по тыльной поверхности левой кисти и наоборот;

- переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь;

- соединить пальцы в «замок» тыльной стороной пальцев растирать ладонь другой руки;

- охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть круговыми движениями, поменять руки;

- круговыми движениями потереть сомкнутыми пальцами одной руки потереть ладонь другой руки, поменять руки;

- тщательно смыть руки проточной водопроводной водой;

- тщательно промокнуть руки одноразовым полотенцем;

- использовать полотенце для закрытие крана (если в общественных местах);

Продолжительность процедуры – 40-60 секунд.

Алгоритм проведения гигиенической обработки рук кожным антисептиком, после его нанесения на ладони, аналогичен процедуре мытья рук.

***Правила использования медицинских масок.***

Именно одноразовые медицинские маски промышленного производства являются самым простым и доступным для массового применения средством предотвращения передачи возбудителей ОРИ воздушно-капельным путем. Как их правильно носить?

- использовать маску однократно, менять не реже, чем через 3 часа, если маска увлажнилась – ее следует заменить на новую;

- надевать маску следует так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок, и плотно фиксировалась. При наличии у маски складок – их необходимо развернуть, при наличии вшитой гибкой пластины – плотно прижать по спинке носа для плотного прилегания. Если маска цветная, то следует надевать белой стороной к лицу;

- при использовании маски необходимо избегать прикосновений к фильтрующей поверхности (внешняя сторона) руками; в случае прикосновения к ней – руки необходимо вымыть или обработать кожными антисептиками;

- снимать маску следует за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности;

- если в медицинских организациях медицинские маски подлежат обеззараживанию и удалению как отхода класса В, то в домашних условиях использованные медицинские маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

В домашних условиях, если нет возможности приобрести медицинские маски, можно использовать самостоятельно изготовленные четырехслойные марлевые повязки прямоугольной формы. Правила их использования аналогичны правилам использования медицинских масок. Самостоятельно изготовленные четырехслойные марлевые повязки в целях повторного использования обезвреживают путем погружения в раствор любого моющего средства с последующим кипячением в течение 15 минут (или стирают в стиральной машине в режиме кипячения при температуре 95 гр.). Затем повязки прополаскивают, просушивают и проглаживают с двух сторон.

***Итак, в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется:***

- Избегать мест массового скопления людей.

- При необходимости посещения многолюдных мест держаться дистанции в 1 м (на расстоянии вытянутой руки).

- В местах скопления людей и при близком контакте с ними использовать медицинскую маску.

- Соблюдать «респираторный этикет».

- Как можно чаще и тщательно мыть руки с мылом; обрабатывать кожным антисептиком.

- Регулярно проводить влажную уборку в доме и на рабочих местах, проветривать помещения.

- Ежедневно гулять на свежем воздухе, соблюдать режим питания, труда и отдыха.

Помните! В случае обнаружения признаков заболевания следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью и во избежание осложнений не заниматься самолечением.