Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств. Достаточно делать это раз в два дня. Если у вас дома кто-то болеет ОРВИ или другими простудными заболеваниями, делайте влажную уборку каждый день с использованием дезинфицирующих средств.

Поддерживайте хороший микроклимат в квартире.

Вирус проникает в организм через нос и горло – если вы хорошо их защитите, у инфекции будет меньше шансов. А чтобы обезопасить себя, нужна не только антибактериальная уборка квартиры, но и условия, при которых ваши слизистые не будут пересыхать – регулярное проветривание, прохладная температура воздуха, частые влажные уборки.

Для дезинфекции квартиры **обрабатывайте поверхности, к которым вы чаще всего прикасаетесь руками** : дверные ручки, столы, выключатели, смесители, пульт и т. д. Выполняйте эту процедуру несколько раз в день.

Стирка. Нижнее белье, полотенца и постельное белье рекомендуется стирать при температуре 60 °С.

Посуда и кухонная утварь. Необходимо мыть посуду и кухонную утварь в посудомойке на самой высокой температуре. Те, кто моет посуду вручную, должны надевать резиновые перчатки и использовать самую горячую воду, какую только можно выдержать. Безопаснее использовать сушилки, чем протирать тарелки полотенцем.

Позаботьтесь о детях! Дети распространяют инфекции, чихая и кашляя на игрушки, а

потом делясь ими с другими ребятами. Твердые игрушки можно положить в посудомойку, а мягкие – в стиральную машину и стирать на 60 °С. Лучше избегать детских праздников и обмена игрушками.

Обязательно мойте руки! Это самое важное правило. Ведь даже если вы не успели, когда необходимо, смахнуть пыль, но вовремя и правильно помыли руки после соприкосновения с поверхностью, это вас спасет. Мыть руки нужно обязательно с мылом, в проточной воде не менее 20 секунд. Если рядом нет воды, обрабатывайте руки спиртосодержащим раствором.

Напоминаем! Если у близкого человека появились признаки простуды, до прибытия медицинской помощи:

- разместите его в отдельной комнате;
- наденьте маску на близкого и на себя;
- по возможности наденьте перчатки;
- складывайте использованные маски и бумажные платки в полиэтиленовый пакет и завязывайте его перед тем, как выбросить.

Берегите себя и своих близких!