**О правилах посещения общественных мест, профилактика ОРВИ, гриппа и COVID-19**

**Часто мойте руки с мылом**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть их с мылом, пользуйтесь антисептиками.

После посещения различных учреждений, мест общественного пользования, поездок в транспорте вымойте руки, затем – лицо. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**Соблюдайте расстояние и респираторный этикет**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных. Старайтесь не трогать лицо руками (особенно глаза, нос или рот). Надевайте маску, чтобы уменьшить риск передачи инфекции. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**Ведите здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня. Для работы иммунной системы необходимы полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность.

**Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении различных учреждений, мест общественного пользования, мест скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами, имеющими признаки острой респираторной инфекции;

- при рисках инфицирования различными возбудителями, передающимися воздушно-капельным путем.