**Правила поведения в условиях пандемии коронавируса**

(рекомендованы Роспотребнадзором, письмо от 10.03.2020 № 02/3853-2020-27).

**1. Соблюдайте личную гигиену:**

- мойте как можно чаще и тщательней руки (не менее 20 с.), в том числе с применением антисептических средств;

- реже касайтесь лица

- регулярно проветривайте помещения;

- регулярно обрабатывайте свой телефон (мощный источник инфекции) антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол - то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

**2. Соблюдайте общественную гигиену:**

- как можно реже выходите в публичные места, избегайте контактов с больными людьми, соблюдайте дистанцию с другими людьми – не менее 1 метра, избегайте поцелуев и рукопожатий, не ешьте еду из общей посуды или упаковки;

- при обнаружении у себя простудного заболевания – немедленно обратитесь к врачу, вызвав его на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, не допускайте самолечения, дистанционно сообщите о своем заболевании по месту работы и/или учебы;

- при контакте с заболевшим человеком – дистанционно сообщите об этом по месту работы и/или учебы и организуйте самокарантин не менее чем на две недели. Помните, что соблюдение общественной гигиены каждым – залог безопасности всех!

**3. Регулярно контролируйте температуру тела и свое самочувствие.**При выявлении повышенной температуры тела и/или появлении первых признаков острой респираторной инфекции, простуды, гриппа – не допускайте самолечения, немедленно обратитесь к врачу, вызвав его на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, дистанционно сообщите о своем состоянии по месту работы и/или учебы;

**4. Если вы чувствуете признаки простудного заболевания или контактировали с заболевшим человеком – ни в коем случае не выходите на работу или на занятия в образовательной организации!** Немедленно обратитесь к врачу, вызвав его на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, дистанционно сообщите о своем состоянии по месту работы и/или учебы.

**Нужно соблюдать следующие нормы:**

**- Мыть руки сразу при возвращении домой.** Также необходимо промыть лицо с мылом, нос с помощью солевого изотонического раствора.

**- Касаться лица можно только в случае, если руки были только что вымыты.** Если воды и мыла нет, можно использовать любое дезинфицирующее средство. Важно, чтобы оно имело спиртовую основу.

**- Надевать маску перед выходом на улицу.** Новую маску нужно надевать каждые 1,5-2 часа. Повторное использование запрещено.

**- Не распускать волосы на улице.** Они будут касаться лица, а значит, риск заражения увеличивается.

**- Не трогать голыми руками дверные ручки, перила, другие предметы и поверхности.** Нужно брать с собой перчатки.

**Меры гигиены**

Эти меры помогут обезопасить окружающих:

**- Кашлять и чихать нужно с прикрытым ртом.** Необходимо использовать одноразовый платок, либо прикрываться ладонями.

**- Не контактировать со здоровыми людьми.** Нельзя целовать, обнимать окружающих и жать им руки.

**- Не давать домочадцам личные средства гигиены.** У каждого должны быть собственные зубная щетка, мочалка, полотенце.

**Средства гигиены от коронавируса**

Для профилактики недостаточно соблюдать меры гигиены. Нужно еще пользоваться дезинфицирующими средствами.

**Доказана эффективность следующих препаратов:**

**- изопропилового спирта;**

**- этилового спирта 70%;**

**- хлоргексидина биглюконата 1%.**

Из них можно сделать антисептик. Или можно приобрести дезинфектор из аптеки. Необходимо пользоваться им каждым раз перед выходом на улицу и после.

**Инструкция соблюдения**

Описанными средствами можно пользоваться по отдельности. Например, изопропиловым спиртом протирать гаджеты и дверные салфетки. Нужно намочить тряпку или салфетку средством, а потом аккуратно протереть поверхность. Главное, чтобы неразведенный спирт не попал на руки – на чувствительной коже он может вызвать ожог. Поэтому необходимо работать в перчатках.

Когда нет ни спирта, ни [хлоргексидина](https://ocoronavirus.ru/ispolzovanie-hlorgeksidina-pri-coronaviruse/), пользуются обычной туалетной водой. Но она также может вызвать ожог, поэтому стоит развести ее глицерином или водой. Таким антисептиком можно будет пользоваться ежедневно.

При коронавирусе соблюдение личной гигиены - единственный способ избежать заражения. Только следуя правилам и инструкциям по применению антисептиков можно обезопасить окружающих.