

## **Личная гигиена в эпидсезон – о чем нужно помнить каждому**

Соблюдение личной гигиены важно не только для того, чтобы хорошо выглядеть, но и для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний. Соблюдение соответствующих мер предосторожности защитит вас от разных заболеваний и предотвратит от их распространения.

**В период повышенной заболеваемости инфекционными заболеваниями (эпидсезон) очень важно соблюдать правила гигиены, направленные на профилактику заражения и распространения инфекций.**

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний:

### **Регулярное мытье рук.**

- Мойте руки с мылом и теплой водой не менее 20 секунд.
- Используйте антисептики на основе спирта, если нет возможности помыть руки.
- Чаще говорите детям о важности мытья рук, а лучше покажите им пример.

### **Ношение масок.**

- В общественных местах и при контакте с больными людьми рекомендуется носить маски.
- Маски должны плотно прилегать к лицу, закрывая нос и рот.

### **Соблюдение дистанции.**

- Старайтесь держаться на расстоянии не менее 1,5-2 метров от других людей, особенно в закрытых помещениях.

### **Проветривание и влажная уборка.**

- Регулярное проветривание помещений помогает уменьшить количество вирусов и бактерий в воздухе. Центральное отопление сушит воздух в помещении, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, рта и миндалин, и они перестают справляться с микробами. Для профилактики вирусных заболеваний необходимо следить за уровнем влажности воздуха в помещении – допустимый уровень влажности в холодный период года должен быть около 60%, оптимальное значение уровня влажности воздуха - 45-30%. При влажности более 60% возможно появление плесени на стенах комнат. При влажности менее 40% перегретый сухой воздух делает человеческий организм особенно уязвимым для вирусных инфекций. В этом случае необходимо увлажнить воздух, провести в комнате влажную уборку. Для определения влажности воздуха существует специальный прибор гигрометр, который можно приобрести в аптеках или специализированных магазинах.
- Влажная уборка с использованием дезинфицирующих средств также важна для снижения риска заражения. В период эпидемии гриппа следует чаще проводить дома влажную уборку помещения и чистить раковину на кухне и в ванной. Полотенца для рук следует менять не реже, чем каждые 3 дня, а стирать их в горячей воде.

### **Здоровый образ жизни.**

- Укрепляйте свой иммунитет, придерживаясь здорового питания, занимаясь спортом и избегая стрессов. Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 1 часа, вдали от общественных мест) и полноценный сон помогут укрепить детский иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние его организма вирусным инфекциям. Физическая нагрузка также поможет предупредить вирусные заболевания. Закалить организм помогут различные водные процедуры.

Обязательно проведите беседу с ребенком о том, что слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии

особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путем.

#### **Дополнительные меры профилактики**

##### **Избегание контактов с больными**

- Ограничьте контакты с людьми, у которых есть признаки заболевания, и избегайте посещения мест с большим скоплением людей.

##### **Использование защитных средств**

- В случае работы с больными людьми или в медицинских организациях используйте защитные средства, такие как перчатки и маски.

Соблюдение правил личной гигиены и дополнительных мер профилактики поможет вам значительно снизить риск заражения гриппом, ОРВИ и коронавирусной инфекцией. Регулярное мытье рук, ношение масок, соблюдение дистанции, проветривание и влажная уборка помещений, а также вакцинация – все эти меры помогут вам оставаться здоровыми.

**Берегите себя и своих близких!**