

Города и районы

Уфа

Чишминский, Архангельский,
Благоварский, Буздякский,
Давлекановский, Кармаскалинский,
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,
Чекмагушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Еремеевский,
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Илшевский, Калтасинский,
Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,
Гафурийский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский
районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский,
Кюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бурзянский
и Учалинский районы

Сибай, Баймакский, Зиянчуринский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7
+7 (347) 287-85-00
fguz@02.rosпотребnadzor.ru

р.п. Чишмы, Речная, 2А
+7 (34797) 2-12-91
z01@02.rosпотребnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
z02@02.rosпотребnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.rosпотребnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18
+7 (34714) 3-35-98
z05@02.rosпотребnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34713) 4-26-69
z06@02.rosпотребnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (3473) 43-68-00
z07@02.rosпотребnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29
+7 (34761) 4-38-85
z09@02.rosпотребnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.rosпотребnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35
z11@02.rosпотребnadzor.ru

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-82
Z_gdt@02.rosпотребnadzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка

«Гигиена при гриппе,
коронавирусной
инфекции и других
ОРВИ»

[SESUFA.RU](https://www.sesufa.ru)



[VK.COM/SESUFA](https://vk.com/sesufa)



[@02.FBUZ](https://www.instagram.com/02.fbuз)

[SESUFA.RU](https://www.sesufa.ru)



[VK.COM/SESUFA](https://vk.com/sesufa)



[@02.FBUZ](https://www.instagram.com/02.fbuз)

Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микробы его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхность, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Правильно совершать кашель: в локтевую часть руки, избегая лица, одежды



Не прикасайтесь к лицу: не используйте руки



Чистые пальцы рук



Избегайте распространения инфекции на окружающих

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Ограничить доступ в квартиру посторонних заболевших



Ограничить контакт с заболевшими людьми



Важная форма личной гигиены: мытье рук



Правильно совершать кашель

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, лифтам, ортопедике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распушенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если его нет – ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.