

**О правилах личной гигиены !**

Самый надёжный способ не заболеть инфекционным заболеванием — это не контактировать с инфицированными людьми, а также с предметами, на которых они оставили инфекцию. Поэтому социальная изоляция — это благо!

Но если, всё-таки, по какой-то причине вам необходимо покинуть свой дом, следуйте следующими гигиеническим правилам:
⠀
1) Нет рукопожатиям! При необходимости поздороваться с кем-то — помашите ему рукой, соприкоснитесь локтями. Ну, если уж совсем никак — осуществите лёгкое касание внешней стороной кисти.
⠀

2) Чтобы коснуться выключателей света, кнопки лифта и т.д. — используйте кулак, локоть, а ещё лучше — одноразовые медицинские перчатки, салфетки, носите с собой карманные дозаторы с дезинфицирующим средством.
⠀
3) Не беритесь за ручки — особенно в магазинах, офисных зданиях, общественных туалетах. Открывайте двери кулаком или лучше — бедром, плечом.
⠀
4) Оказываясь в магазинах, используйте дезинфицирующие салфетки для ручек продуктовых тележек, детских сидений и т.д., но лучше — одноразовые печатки.
⠀
5) Мойте руки с мылом не меньше 20-30 секунд, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее не менее 60% спирта. Вернувшись домой, начинайте всегда с мытья рук!
⠀
6) Покидая дом, всегда имейте при себе дозатор или просто небольшой флакон с дезинфицирующим средством. Протирайте поверхности, к которым прикасаетесь в своём автомобиле.
⠀
7) При необходимости кашлянуть или чихнуть используйте одноразовую салфетку и выбрасывайте её. Если не успели достать салфетку, то, по крайней мере, чихайте в локоть. Но помните, что в одежде вирус может сохраняться до недели.
⠀
Итак, вам нужны: одноразовые резиновые перчатки, маски (чтобы не дотрагиваться лишний раз до лица руками), а также дезинфицирующие средства для рук. Ну и толика здравого смысла…
⠀