

РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО СОБЛЮДЕНИЮ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ

1. Тщательно мойте руки:

- мыть руки следует после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, любым предметам на рабочем месте и в месте проживания (пульта от телевизора), перед едой и приготовлением пищи до и после посещения туалета;
- длительность намыливания должна быть не менее 20 секунд, для этого можно сосчитать от 21 до 40;
- после мытья тщательно высушивайте руки;
- если вы на улице, в общественном месте, а руки нужно помыть, пользуйтесь антибактериальным гелем или спиртовыми салфетками.

2. Не прикасаться невымытыми руками к лицу, особенно к слизистым оболочкам рта, носа или глаз:

- вирус не может проникнуть в организм через неповрежденную кожу, при необходимости прикосновения к глазам или носу и невозможности вымыть руки нужно воспользоваться одноразовой салфеткой.

3. Соблюдайте расстояние и этикет:

- при общении со студентами и преподавателями необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров (две вытянутые вперед навстречу друг другу руки);
- избегайте рукопожатий и объятий;
- не пользуйтесь общим полотенцем;
- не пейте из одной бутылки или стакана, не ешьте приборами, которыми уже кто-то воспользовался, и откажитесь от общих закусок, например, чипсов, орешков, которые едят из одного пакета;
- при кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать, держась по возможности за чистый край. При отсутствии салфетки чихать и кашлять следует в локоть.

4. Ведите здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции:

- пейте воду не холоднее комнатной температуры не менее 1,5 литров в день;
- спите не менее 7 часов
- поддерживайте физическую активность;
- не курите или хотя бы сократите количество выкуриваемых сигарет.
- Если вы заметили у себя или своего одногруппника симптомы вирусного респираторного заболевания (повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, тошнота, рвота, диарея) вызовите медицинского работника.