**Роспотребнадзор** [обновил](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15499)рекомендации для россиян о том, как защитить себя от коронавируса и ОРВИ. Правил всего пять — в том числе  совет вести здоровый образ жизни и соблюдать этикет. Рассказываем о каждом из них.

**Правило №1: часто мойте руки с мылом**

Необходимо не только регулярно чистить и дезинфицировать поверхности, используя бытовые моющие средства, но и соблюдать гигиену рук — как говорится в рекомендациях Роспотребнадзора, это «важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции». «Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками», — сообщает ведомство.

**Правило №2: соблюдайте расстояние и этикет**

Сохраняется рекомендация соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга и масочный режим. Также не стоит трогать лицо руками. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. А избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания, считают в Роспотребнадзоре.

**Правило №3: ведите здоровый образ жизни**

«Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность», — советуют в ведомстве.

**Правило №4: защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

Среди всех средств индивидуальной защиты особое место занимает маска, считают в Роспотребнадзоре. Маску следует использовать:

* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями,
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями,
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции,
* при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**Последнее, пятое правило**— в случае заболевания ОРВИ, гриппом или новой коронавирусной инфекцией необходимо оставаться дома и обращаться к врачу, следовать его указаниям и соблюдать постельный режим.

