

# НЕ ТРОГАЙТЕ Т-ЗОНУ ЛИЦА!

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ СЕЗОННОГО ГРИППА И ПРОСТУДЫ.

Грипп – очень заразная респираторная вирусная инфекция<sup>1</sup> – может распространяться:

- 1 через прямой контакт с больным<sup>2</sup>;
- 2 при прикосновении к загрязненным поверхностям<sup>3</sup>;
- 3 через капельки влаги в воздухе<sup>4</sup>.



# МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ ДОТРАГИВАТЬСЯ ДО Т-ЗОНЫ ЛИЦА?

## ОДНО КАСАНИЕ — ЭТОГО МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ЗАБОЛЕТЬ

Поэтому защитите себя<sup>6</sup>:

- > избегайте тесного контакта с больными людьми;
- > часто мойте руки с мылом;
- > используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе;
- > регулярно обрабатывайте поверхности и предметы;
- > избегайте прикосновений к Т-зоне лица.

1

Попросите друзей, родственников и коллег говорить вам всякий раз, когда они видят, что вы дотрагиваетесь до Т-зоны лица<sup>8</sup>.

2

Зафиксируйте свои руки в сложенном положении, чтобы не касаться своего лица<sup>8</sup>.

3

Займите руки! Найдите себе другое занятие, например держите пальцы вместе или играйте с маленьким мячиком<sup>8</sup>.

23x  
раза в час<sup>7</sup>

Прикосновение к лицу – это зачастую бессознательная привычка, и исследования показывают, что некоторые люди прикасаются к лицу до 23 раз в час<sup>7</sup>. Вот так много существует возможностей заразить себя сезонным гриппом!

Роль Т-зоны лица в передаче гриппа.

Вирус гриппа может проникнуть в ваш организм и вызвать заражение через Т-зону лица (область глаз, носа и рта) воздушно-капельным путем (когда больной кашляет, чихает или разговаривает) или когда вы прикасаетесь к вашей Т-зоне немытыми руками<sup>5</sup>.

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Информационный бюллетень по гриппу. Доступно по адресу: [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)). Последний доступ: май 2020 года. 2. Группа по обеспечению готовности к пандемии гриппа. Пути передачи вируса гриппа: научно-обоснованный обзор. Лондон: Министерство здравоохранения; 2011. Доступно по адресу: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/215667/dh\\_125332.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/215667/dh_125332.pdf). Последний доступ: июнь 2020 года. 3. Центры по контролю и профилактике заболеваний (ЦКЗ). Экологическое введение нового продукта. Очистка поверхности. Доступно по адресу: <https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/environmental/index.html>. Последний доступ: май 2020 года. 4. ЦКЗ. Заражение гриппом. Доступно по адресу: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2013/01/15/catchingtheflu/>. Последний доступ: июнь 2020 года. 5. WebMD. Как Распространяется Грипп? Доступно по адресу: <https://www.webmd.com/cold-and-flu/qa/how-is-the-flu-transmitted>. Последний доступ: май 2020 года. 6. ЦКЗ. Предотвратить грипп. Доступно по адресу: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/flu.htm>. Последний доступ: май 2020 года. 7. Kwok YL, Grafton J, McLaws ML. Прикосновение к лицу: Частая привычка, ведущая к ухудшению гигиены рук. Am J Контроль заражения. 2015;43(2):112-114. doi:10.1016/j.ajic.2014.10.015. Доступно по адресу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25637115/>. Последний доступ: июнь 2020 года. 8. Команда по поведенческим инсайтам. Как перестать прикасаться к лицу после коронавируса. Доступно по адресу: <https://www.bi.team/blogs/how-to-stop-touching-our-faces-in-the-wake-of-the-coronavirus/>. Последний доступ: июнь 2020 года. Copyright © GlaxoSmithKline 2020. Все права защищены. Август 2020 года | Товарный знак принадлежит или используется Группой Компаний ГлаксоСмитКлайн. АО «ГлаксоСмитКлайн Хелскер» РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, помещение III, комната 9, эт 6. Тел. +7 (495) 777-98-50.