

# «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ»



**«Респираторный этикет»** - это свод правил поведения в общественных местах в период сезонного подъема респираторных заболеваний, гриппа.

Респираторные вирусы, вызывающее множество острых респираторных заболеваний, а также вирусы гриппа распространяются, главным образом от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании.

Инфекция также может распространяться и через загрязненные руки и предметы, на которых находятся вирусы. Поэтому, чтобы обезопасить себя и окружающих лиц от заражения острыми респираторными инфекциями, гриппом, необходимо соблюдать «респираторный этикет» - свод простых и вместе с тем очень эффективных правил поведения во время пиков заболеваемости гриппом и ОРВИ.

### **Вот эти правила:**

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода. Помните, что на руки попадают микробы и вирусы буквально со всего — из вашего носа, рук знакомых при рукопожатиях, поручней в автобусе, дверных ручек, денег и т.д.;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

- избегайте нахождения в местах скопления людей, использовать маски (в поликлинике, автобусе, магазине). При нахождении в закрытых помещениях с кашляющими и чихающими людьми старайтесь держаться от них на расстоянии не менее 1 метра;

- Если избежать заболевания не удалось — оставайтесь дома и обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением, так как это может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям.

- Также необходимо чаще проветривать помещения и осуществлять влажную уборку в доме и по возможности больше гулять, поскольку свежий воздух помогает повысить устойчивость организма к заболеваниям.

Давайте будем вежливы друг к другу — в том числе и с позиции респираторного этикета!

