

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 роста 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, не стесняйтесь использовать маски (в поликлинике, автобусе, магазине), на улице маску надевать не нужно. Маска важнее для больного! 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. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Ребенок с признаками ОРВИ не должен посещать детский сад или школу!

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

# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

**ВОЗ рекомендует**

**При кашле или чихании**



**Прикрыть рот и нос  
салфеткой или  
сгибом локтя**



**Использованную  
салфетку выбросить**



**Вымыть руки**

**Носить маску**

**В общественных  
местах**

**Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок**



**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих  
от гриппа, COVID-19 и других инфекций**