

РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



Считается, что респираторные вирусы, которые вызывают множество острых респираторных заболеваний, распространяются, главным образом, от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. Однако инфекция может распространяться и через загрязненные руки и предметы, на которых находятся вирусы.

Поэтому, что бы обезопасить себя и окружающих лиц от заражения острыми респираторными инфекциями, необходимо соблюдать «респираторный этикет».



«Респираторный этикет» - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний.

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;
- важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- по-возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.

