# Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

# Государственное учреждение

#  «Витебский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

# Соблюдайте «респираторный этикет»

 Респираторные вирусы, которые вызывают множество острых респираторных заболеваний, 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 простые правила – **«респираторный этикет».**

 **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. Чихание или кашель «в ладошки» приводит к загрязнению рук и дальнейшему 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;

- рекомендуется регулярно промывать нос;

- по-возможности, следует избегать общения с кашляющими и чихающими и держаться от них на расстоянии не менее 1 метра.

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

Врач-эпидемиолог

Синкевич С.С.

****

****

**Респираторный этикет или Свод правил поведения в общественных местах в период подъема респираторных заболеваний:**

    -при кашле и чихании пользуйтесь носовым платком или одноразовыми бумажными салфетками, которые следует выбрасывать сразу же после их использования;

    -при отсутствии носового платка чихайте и кашляйте в сгиб локтя, а не прикрывайте рот и нос ладонью (традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода);

    - часто и тщательно мойте руки с мылом (антибактериальным или хозяйственным) и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

    -при возможности, избегайте в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держитесь от них на расстоянии.

**Соблюдая при недомогании «правила приличия» вы не только не навредите окружающим, но и быстрее выздоровеете сами**.

