

**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!

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ



hea
club

ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень



6. Проводите влажную уборку



7. Избегайте стрессовых ситуаций



8. Нормализуйте свой сон



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.

