



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Респираторный этикет: правила вежливости и здоровья

В период сезонного подъема заболеваемости респираторными инфекциями и гриппом важнейшую роль играет индивидуальная неспецифическая профилактика. И большое значение имеет соблюдение респираторного этикета.

Респираторные вирусы, вызывающее множество острых респираторных заболеваний, а также вирусы гриппа распространяются, главным образом от человека к человеку через выдыхание 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 людей от заражения острыми респираторными инфекциями, необходимо соблюдать «респираторный этикет» - это простые и эффективные правила поведения, направленные на ограничение распространения респираторных инфекций.

Правила респираторного этикета:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки и выбрасывать их сразу после использования;
- при отсутствии носового платка, необходимо 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 острой респираторной инфекции не должен посещать детский сад или школу!

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

Кроме того, не стоит забывать о регулярной влажной уборке в доме, проветривании помещений и ежедневных прогулках на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, полноценный сон и потребление в пищу продуктов богатых белками, витаминами и минералами также повышают сопротивляемость организма к инфекции.

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