

«Соблюдайте респираторный этикет!»

Респираторный этикет — это свод простых и эффективных правил поведения, направленный на снижение распространения респираторных заболеваний. Правила простые и следовать им должен каждый. Особенно зимой, в период сезонного подъема ОРВИ и гриппа. Ведь вирусы передаются не только воздушно-капельным при кашле/ чихании, но и контактно-бытовым путем через грязные руки или окружающие предметы, на которых находится вирус.

При кашле и чихании плотно прикрывайте рот. Используйте платок, а лучше одноразовые салфетки, которые после использования сразу выбрасывайте. Если носовой платок вовремя не поменять, то он сам становится источником инфекции. Если вдруг платка не оказалось рядом - кашляйте/чихайте не в ладошки, а в изгиб локтя, чтобы в последующем не оставить вирус на окружающих предметах (например на дверных ручках, поручнях).

Если у вас появились симптомы заболевания и чтобы уберечь окружающих надевайте маску. Не забывайте: маска должна плотно закрывать рот и нос, не оставлять зазоров. После 2-3 часов ношения маски ее необходимо поменять на новую. Одноразовые маски после использования выбрасываются.