

## Правила респираторной гигиены и кашлевого этикета

### ПРАВИЛО № 1



При кашле и чихании следует отворачиваться в сторону от окружающих, наклоняя голову вниз. Рот и лицо необходимо обязательно прикрывать платком, который простывший человек должен обязательно иметь при себе. Сам платок должен быть хорошо расправлен, чтобы после его можно было аккуратно свернуть.



### ПРАВИЛО № 2

При отсутствии носового платка кашлять необходимо в локтевой сгиб руки.

### ПРАВИЛО № 3

При влажном кашле не сплевывайте мокроту где попало. Используйте только одноразовые носовые платочки или бумажные салфетки. В традиционных тканевых носовых платках микробам тепло, сыро и «уютно», они там будут жить долго, подвергая риску повторного инфицирования. Не разбрасывайте использованные платки и салфетки по квартире или по поверхности рабочего стола. Сразу выбрасывайте их в корзину для мусора. Если в силу привычки не можете отказаться от тканевых, кладите их в целлофановый пакет, прежде чем положить в карман или в сумочку.

### ПРАВИЛО № 4

Если вы простудились, кашляете или чихаете, максимально сократите контакты с другими людьми. Самое правильное в данном случае с точки зрения этикета решение – взять больничный лист. Ведь ваша простуда представляет реальную угрозу заражения для окружающих. Если же обстоятельства требуют вашего присутствия на рабочем месте, рекомендуется носить медицинскую маску, чтобы не распространять инфекцию и уменьшить риск заражения. Следует помнить, что медицинские маски требуется менять не реже, чем каждые 2 часа.



### ПРАВИЛО № 5

Мойте чаще руки с мылом, обрабатывайте антисептиком, старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу, губам, носу и глазам.