

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



Респираторный этикет: основные правила

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

Это правила поведения в общественных местах в сезон активного распространения респираторных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. Правила достаточно просты, доступны и логичны. Их соблюдение существенно снижает риск дальнейшего распространения гриппа, COVID-19 и других ОРВИ.

Основные положения правил респираторного этикета:

- при кашле/чихании постарайтесь отвернуться от окружающих людей и используйте носовой платок, лучше одноразовый, который потом следует сразу выбросить;
- при отсутствии платка прикрывайте рот сгибом локтя или рукавом;
- по возможности мойте руки с мылом или используйте антисептик после того, как чихнули/прокашлялись/высморкались/выбросили использованный платок;
- не чихайте в ладонь! В таком случае на руки попадают возбудители инфекции, а это прямой путь к их контактной передаче (через ручки, поручни, кнопки лифта, при рукопожатии и др.). Если вы чихнули в ладонь – немедленно вымойте руки с мылом или используйте антисептик.

В дополнение к правилам респираторного этикета следует соблюдать и другие важные правила личной профилактики:

- избегайте близкого контакта с больным человеком, не забывайте о том, что возбудители при кашле/чихании передаются воздушно-капельным путем в радиусе примерно 1 метра;
- избегайте объятий, поцелуев, приветственных рукопожатий;
- старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми/необработанными антисептиком руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются человеком в среднем 15 раз в час);

- используйте защитные медицинские маски, прежде всего в местах, где существует потенциальная опасность заражения (общественном транспорте, в местах большого скопления людей);

- в разгар эпидемии старайтесь не посещать людные места и массовые мероприятия (или сократите время своего пребывания);

- чаще мойте руки с мылом, особенно после посещения общественных мест, санитарных комнат, общественного транспорта. Помните: возбудители гриппа и ОРВИ некоторое время сохраняются в активном состоянии на различных предметах и поверхностях (дверных ручках, бытовых принадлежностях, поручнях общественного транспорта, стационарных/мобильных телефонах и др.);

- периодически подвергайте дезинфекции (протирайте антисептиком) личные электронные устройства: телефоны, планшеты, ноутбуки и другие гаджеты.

ВАЖНО! От гриппа, самой опасной сезонной респираторной инфекции, создана надежная защита – вакцинация. Своевременно проведенная вакцинация – основное средство профилактики гриппа и возможных осложнений от этой болезни. Оптимальным временем введения вакцины является начало осени (сентябрь-октябрь) до подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Что делать, если болезни избежать не удалось?

Прежде всего, если заболели, не надо пробовать перенести болезнь «на ногах». Это чревато возможными осложнениями и для заболевшего, и опасностью инфицирования окружающих людей. И никакого самолечения! В случае заболевания необходимо обратиться к врачу. Так как клинически, по симптомам, отличить грипп от других ОРВИ часто бывает затруднительно. Целесообразно сдать анализ на возбудителей гриппа и ОРВИ методом ПЦР. Это позволит лечащему врачу точнее определить прогноз заболевания и назначить адекватное лечение.