



В условиях сезонного подъема заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем, соблюдение простых мер профилактики становится залогом эпидемиологического благополучия общества. Одной из наиболее эффективных и доступных мер является респираторный этикет.

## Что такое респираторный этикет?

Респираторный этикет - это поведенческие навыки, позволяющие минимизировать выброс в окружающую среду капель секрета (слюны и слизи), которые содержат вирусы и бактерии. Именно эти микроскопические частицы являются основным фактором передачи инфекции от больного человека к здоровому.

## Ключевые правила респираторного этикета:

- Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании. Используйте для этого одноразовые бумажные салфетки. Если салфетки нет под рукой, чихайте в сгиб локтя. Категорически не рекомендуется прикрываться ладонью: это приводит к загрязнению рук, через которые вирусы мгновенно распространяются на дверные ручки, поручни в транспорте, гаджеты и при рукопожатиях.
- Используйте салфетки правильно. После использования салфетку следует немедленно выбросить в мусорную корзину (желательно с закрывающейся крышкой). Не используйте тканевые носовые платки - они являются резервуаром для размножения микробов.
- Соблюдайте гигиену рук. Тщательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд после каждого контакта с выделениями из носа или рта, а также после пребывания в общественных местах. При отсутствии доступа к воде используйте кожные антисептики с содержанием спирта не менее 60%.
- Носите защитную маску. В периоды эпидемического подъема заболеваемости использование маски обязательно в местах массового скопления людей, транспорте и медицинских организациях. Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывая и рот, и нос. Менять маску необходимо каждые 2–3 часа.
- Соблюдайте социальную дистанцию. Старайтесь держаться на расстоянии 1,5–2

метров от людей с явными признаками заболевания (кашель, насморк). В период вспышек инфекций воздержитесь от тесных контактов, таких как объятия и рукопожатия.

- Не касайтесь лица руками. Слизистые оболочки глаз, носа и рта - основные пути проникновения инфекции в организм. Избегайте привычки трогать лицо, особенно в общественных местах.

### **Почему это жизненно важно?**

1. Защита уязвимых групп. Вы можете переносить инфекцию в легкой или бессимптомной форме, но для пожилых людей, маленьких детей и лиц с хроническими заболеваниями вирус может представлять смертельную опасность.
2. Снижение нагрузки на здравоохранение. Массовое соблюдение правил этикета позволяет избежать «взрывного» роста заболеваемости, что дает возможность врачам оказывать качественную помощь тяжелобольным пациентам.
3. Личная безопасность. Респираторный этикет - это барьерная защита. Демонстрируя правильное поведение, вы формируете безопасную среду вокруг себя.

### **Культура здоровья начинается с вас**

Респираторный этикет не требует финансовых затрат, но требует дисциплины. Сделайте эти правила своей привычкой и обучите им детей. Помните, что ваше поведение - это пример для коллег и близких.

**Соблюдение респираторного этикета - это проявление уважения к окружающим и ответственное отношение к собственному здоровью.**

# 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

**Носить маску**

В общественных  
местах

Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит  
от гриппа, COVID-19 и других инфекций