

РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

- правила, которые помогут предотвратить распространение респираторных инфекций

☉ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой, предпочтительно одноразовой. После использования немедленно их выбрасывайте.

☉ При отсутствии платка не прикрывайте рот ладонью - кашляйте и чихайте «в локоть».

☉ Избегайте рукопожатий и поцелуев.

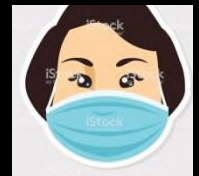
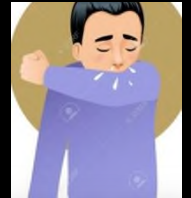
☉ Не прикасайтесь к лицу (рот, нос, глаза) немытыми руками.

☉ Регулярно и тщательно (не менее 20 сек.) мойте руки с мыло, при необходимости используйте специальные средства на спиртовой основе (антисептики) или антибактериальные салфетки.

☉ Максимально часто проветривайте помещения, проводите их влажную уборку, поддерживайте комфортную температуру (19-20°C) и влажность воздуха.

☉ В случае заболевания для защиты окружающих держитесь от них на расстоянии не менее 1 м. и используйте медицинские маски, которые нужно менять каждые 2 часа.

☉ Используйте медицинскую маску, если вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией, находитесь в местах, где не исключен контакт с больными людьми.



Соблюдайте эти простые правила и будьте на шаг впереди инфекций: любите своих близких и заботьтесь о своем здоровье.