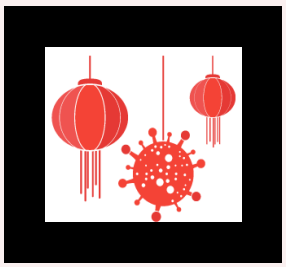
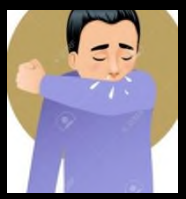


Респираторный этикет

– 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 мылом, при необходимости используйте специальные средства на спиртовой основе (антисептики) или антибактериальные салфетки.

- Избегайте контактов с людьми, у которых уже есть симптомы инфекционных заболеваний

- В случае заболевания для защиты окружающих держитесь от них на расстоянии не менее 1 м., в общественных местах используйте медицинские маски, которые необходимо менять каждые 2 часа.

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

Заботьтесь о своем здоровье, берегите близких: соблюдайте эти простые правила и будьте на шаг впереди инфекций - этот мир для всех нас!

ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»