

Что включает в себя респираторный этикет?

Автор: Исполнитель
10.02.2025 07:57 -

«Респираторный этикет» - это свод поведенческих правил, регулярное соблюдение которых существенно снижает риск инфицирования и дальнейшего распространения респираторных вирусов:

- при кашле/чихании отвернитесь от других людей;
- прикройте нос и рот одноразовым носовым платком/ салфеткой;
- после использования салфетки незамедлительно выбросьте ее в мусор;
- при отсутствии платка/салфетки при кашле/чихании прикройте сгибом локтя;
- вымойте руки с мылом и водой или используйте спиртовой антисептик;
- при необходимости смените маску, использованную загрязненную маску незамедлительно выбросьте в мусор.

Избегайте тесного контакта с людьми, имеющими симптомы ОРВИ. Обязательно носите одноразовые или многоразовые маски для защиты органов дыхания в местах массового скопления людей (в общественном транспорте, магазинах, в учреждениях).

В дополнение к правилам «респираторного этикета» настоятельно рекомендуется поддерживать чистоту рук и поверхностей:

- регулярно мойте руки, особенно перед едой и при посещении общественных мест. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук;
- пользуйтесь одноразовыми перчатками в общественных местах;
- используйте любые доступные спиртосодержащие антисептики для обработки рук, особенно после посещения мест массового скопления людей;
- старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие

Что включает в себя респираторный этикет?

Автор: Исполнитель
10.02.2025 07:57 -

прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час); при отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук используйте дезинфицирующие средства на спиртовой основе или одноразовую салфетку;

- будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, в общественном транспорте: максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам и не касайтесь лица;
- не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы;
- избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется;
- на работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Соблюдение каждым из нас доступных гигиенических правил существенно снижает риск заражения и дальнейшего распространения вирусов гриппа, нового коронавируса и других возбудителей ОРВИ.

Помните: при проявлении признаков ОРВИ следует оставаться дома и вызвать врача. Минимизируйте контакты с другими людьми. Строго выполняйте медицинские назначения и рекомендации!

Берегите себя и своих близких!

