

## Зельвенский районный центр гигиены и эпидемиологии ИНФОРМИРУЕТ:

В период подъема заболеваемости острыми вирусными инфекциями рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно проходящих в закрытых помещениях, стараться избегать слишком тесного контакта с больными людьми, соблюдать **«респираторный этикет»**, а также максимально часто проветривать помещения и проводить влажную уборку.

**«Респираторный этикет»** - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний.



### Вот эти правила:

- ✚ при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- ✚ при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, так как прикосновение ладонью ко рту приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- ✚ важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;



- ✚ по мере возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.