

Респираторный этикет или как правильно чихать.



Сезон ОРВИ в самом разгаре, поэтому пора напомнить про профилактику. А давайте научимся чихать и кашлять правильно (соблюдать респираторный этикет). Представьте, что вы простыли, в носу защекотало и вы вот-вот чихнете. Чихнули? Попросите то же самое сделать своего ребенка и обратите внимание, как он чихает. Как вы это сделали? Чихнули перед собой с громким «апчхи» или закрыли ладонью рот? Если да, то вы не умеете чихать! Есть шанс, что таким образом вы заразите всех вокруг. Как правильно чихать:

1. При кашле и чихании используйте носовой платок, а лучше - одноразовые бумажные платки, которые выбрасывайте сразу после использования;
2. При отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони, а в сгиб локтя, т.к. закрыв рот ладонью вирусы попадут вам на кожу рук, что приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
3. Важно часто и тщательно мыть с мылом (приучайте к этому детей!), нет воды – используйте антисептики для рук, влажные салфетки..
4. Старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам. Помните, что на руки попадают микробы и вирусы буквально со всего – из вашего носа, рук знакомых при рукопожатиях, поручней в автобусе, дверных ручек, денег и т.д. Эти правила нужно соблюдать не только в эпидсезон, а постоянно и круглогодично, что бы выработать привычку у себя и своих детей.

Уважаемые воспитатели и педагоги – учите этим простым правилам воспитанников и учеников! И еще: регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку; чаще гуляйте на свежем воздухе.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна