**Соблюдения правил «респираторного» этикета**

Респираторные вирусы, которые вызывают множество острых респираторных заболеваний, вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании.

       Инфекция также может распространяться и через загрязненные руки и предметы, на которых находятся вирусы. Поэтому, чтобы обезопасить себя и окружающих лиц от заражения острыми респираторными инфекциями, гриппом, необходимо соблюдать простые правила – **«респираторный этикет».**

**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. Чихание или кашель «в ладошки» приводит к загрязнению рук и дальнейшему 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*;*

- рекомендуется регулярно промывать нос;

- по-возможности, следует избегать общения с кашляющими и чихающими и держаться от них на расстоянии не менее 1 метра.

**Давайте будем вежливы друг к другу — в том числе и с позиции респираторного этикета!**