

Наступает сезон гриппа и ОРВИ. Нам всем необходимо позаботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Самая надежная мера защиты от гриппа - вакцинация. Советуем не тянуть, так как иммунитет формируется только спустя 2-4 недели и лучше перестраховаться до начала холодов.

Респираторный этикет – это правила безопасного чиханья и кашля, которые помогают предотвратить распространение возможной инфекции.

Правильно чихать – это не только вопрос вежливости. Главная задача этого навыка – уменьшение риска заражения инфекционными заболеваниями. Ведь основной путь распространения ОРВИ - воздушно-капельный.

Чтобы чихать правильно, потребуется носовой платок из ткани или одноразовые бумажные салфетки —с гигиенической точки зрения они безопаснее.

- При чихании и кашле нужно прикрыть рот и нос салфеткой и сразу же после использования выбросить ее в мусорное ведро. После чего необходимо вымыть руки с мылом;

-Если с собой нет салфетки или платка – чихайте или кашляйте в сгиб локтя или рукава. Это убережет руки от микробов и снизит риск передачи инфекции другим людям;

- по возможности отворачивайтесь от людей, когда кашляете или чихаете, а еще лучше отойти на 1,5–2 м;

- Затем помойте руки водой с мылом или обработайте спиртосодержащим средством;

- Не чихайте в ладонь! Если вы чихнули в ладонь, немедленно ее вымойте.

- Не здоровайтесь за руку, не касайтесь других людей, дверных ручек и других поверхностей общего пользования, пока не вымыли руки,

Пользуйтесь этими полезными навыками и в первую очередь научите детей соблюдать правила.

**И будьте здоровы в любое время года!!**