






Насморк, кашель и даже небольшое повышение температуры многие не считают серьезным недомоганием. Однако чихающий и кашляющий человек не только усугубляет свое состояние, пренебрегая советом врачей оставаться в покое, но и рискует заразить гриппом своих коллег.

# РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

 или

## Свод правил поведения в общественных местах в период сезонного подъема респираторных заболеваний

-  ПРИБИРАЙТЕСЬ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ИЛИ ОДНОРАЗОВЫМИ БУМАЖНЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ВЫБРАСЫВАТЬ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
-  ПРИ ОТСУТСТВИИ НОСОВОГО ПЛАТКА ЧИХАЙТЕ И КАШЛЯЙТЕ В СГИБ ЛОКТЯ, А НЕ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ЛАДОНЬЮ (ТРАДИЦИОННОЕ ПРИКРЫВАНИЕ РТА ЛАДОНЬЮ ПРИВОДИТ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ИНФЕКЦИИ ЧЕРЕЗ РУКИ И ПРЕДМЕТЫ ОБИХОДА)
-  ЧАСТО И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ИЛИ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ) И СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ РУКАМИ К ГУБАМ, НОСУ И ГЛАЗАМ
-  ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ИЗБЕГАЙТЕ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ КАШЛЯЮЩИХ И ЧИХАЮЩИХ ЛЮДЕЙ И ДЕРЖИТЕСЬ ОТ НИХ НА РАССТОЯНИИ

Соблюдая при недомогании  
«ПРАВИЛА ПРИЛИЧИЯ»,  
вы не только не навредите окружающим,  
но и быстрее выздоровеете сами.

