**Респираторный этикет - это правила поведения в общественных местах в сезон активного распространения респираторных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. Соблюдение респираторного этикета существенно снижает риск распространения гриппа, ОРВИ, COVID-19 и других заболеваний.**

Основные положения респираторного этикета:

- при кашле/чихании постарайтесь отвернуться от окружающих людей и используйте носовой платок, лучше одноразовый, который потом следует сразу выбросить;

- при отсутствии платка прикрывайте рот сгибом локтя или рукавом;

- по возможности мойте руки с мылом или используйте антисептик после того, как чихнули/прокашлялись/высморкались/выбросили использованный платок;

- не чихайте в ладонь! В таком случае на руки попадают возбудители инфекции, а это прямой путь к их контактной передаче (через ручки дверей, поручни, кнопки лифта, при рукопожатии и т.д.). Если вы чихнули в ладонь – немедленно вымойте руки с мылом или используйте антисептик.

**В дополнение к правилам респираторного этикета следует соблюдать и другие важные правила личной профилактики**:

- избегайте близкого контакта с больным человеком, не забывайте о том, что возбудители при кашле/чихании передаются воздушно-капельным путем в радиусе примерно 1 метра;

- избегайте объятий, поцелуев, приветственных рукопожатий;

- старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми/необработанными антисептиком руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются человеком в среднем 15 раз в час);

- используйте защитные медицинские маски, прежде всего в местах, где существует потенциальная опасность заражения (общественном транспорте, в местах большого скопления людей);

- в разгар эпидемии старайтесь не посещать людные места и массовые мероприятия (или сократите время своего пребывания);

- чаще мойте руки с мылом, особенно после посещения общественных мест, санитарных комнат, общественного транспорта.

Помните: возбудители гриппа и ОРВИ некоторое время сохраняются в активном состоянии на различных предметах и поверхностях (дверных ручках, бытовых принадлежностях, поручнях общественного транспорта, стационарных/мобильных телефонах и др.);

- периодически подвергайте дезинфекции (протирайте антисептиком) личные электронные устройства: телефоны, планшеты, ноутбуки и другие гаджеты.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

От гриппа, самой опасной сезонной респираторной инфекции, создана надежная защита – вакцинация. Своевременно проведенная вакцинация – основное средство профилактики гриппа и возможных осложнений от этой болезни.

**Что делать, если болезни избежать не удалось?**

В случае заболевания необходимо обратиться к врачу.

Не надо пробовать перенести болезнь «на ногах». Это чревато возможными осложнениями для заболевшего и опасностью инфицирования окружающих людей