

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА



Используйте салфетки:

При кашле или чихании всегда прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой.



Чихайте в локоть:

Если под рукой нет платка, кашляйте и чихайте не в ладони, а в сгиб локтя. Это поможет сохранить руки чистыми.



Выбрасывайте мусор сразу:

Сразу после использования положите бумажную салфетку в закрывающееся мусорное ведро.



Мойте и обрабатывайте руки:

После кашля, чихания или насморка обязательно мойте руки с мылом или используйте спиртовой антисептик.



Не трогайте лицо:

Старайтесь не прикасаться грязными руками к глазам, носу и рту.



Пользуйтесь маской:

При признаках простуды надевайте медицинскую маску в общественных местах и меняйте её каждые 2–3 часа.