

# Этикет или правила поведения при кашле

5 правил поведения при кашле.

# Кашель

- Кашель – частый и довольно громкий спутник простудных заболеваний.
- Он мешает спать, работать...причем не только самому простывшему, но и его окружению.
- Кашель звучно обращает на себя внимание, нарушая тишину в кино, театре, ресторане и других общественных местах, куда бы человек ни пошел и чем бы он ни занимался.
- Кашель служит распространению простуды.  
При кашле, в окружающее пространство попадают мельчайшие капельки слюны и мокроты, внутри которых находятся возбудители респираторных инфекционных заболеваний. Их распространение может достигать 800 км/ч. на расстоянии более 2-х метров.

# Правило № 1



При кашле и чихании следует отворачиваться в сторону от окружающих, наклоняя голову вниз. Рот и лицо необходимо обязательно прикрывать платком, который простывший человек должен обязательно иметь при себе. Сам платок не нужно сжимать, мять или комкать. Он должен быть хорошо расправлен, чтобы после его можно было аккуратно свернуть. Оптимально, если функцию платка на себя возьмут одноразовые бумажные салфетки или платочки. Сегодня их можно купить повсеместно, а после использования не жалко сразу же выбросить.

# Правило №2



- В отсутствии платка, не следует кашлять в ладонь или кулак, особенно правой руки. Традиционное прикрывание рта ладонью способствует лишь дальнейшему распространению инфекции через руки и предметы обихода. Ведь большинство людей именно правой рукой здороваются, берут какие-то предметы, держатся за поручни в транспорте, открывают двери и дверцы. Откашливаясь, лучше использовать локтевой сгиб или тыльную поверхность левой руки.

# Правило № 3



При влажном кашле не сплевывайте мокроту где попало. Используйте только одноразовые носовые платочки или бумажные салфетки. В традиционных тканевых носовых платках микробам тепло, сыро и «уютно», они там будут жить долго, подвергая риску повторного инфицирования. Не разбрасывайте использованные платки и салфетки по квартире или по поверхности рабочего стола. Сразу выбрасывайте их в корзину для мусора. Если в силу привычки не можете отказаться от тканевых платков, кладите их в целлофановый пакет, прежде чем положить в карман или в сумочку.

# Правило №4



Если вы подхватили простуду, кашляете, максимально сократите контакты с другими людьми. Самое правильное в данном случае с точки зрения этикета решение – взять больничный лист. Ведь ваша простуда не только мешает коллегам постоянным кашлем, но и представляет реальную угрозу их заражения. Если же обстоятельства требуют вашего присутствия на рабочем месте, рекомендуется носить медицинскую маску, чтобы не распространять инфекцию и уменьшить риск заражения окружающих. Следует помнить, что медицинские маски требуется менять не реже, чем каждые 2 часа.

# Правило № 5



Мойте чаще руки, старайтесь не прикасаться руками к лицу, губам, носу и глазам. После кашля, вне зависимости от того, обрызгали вы ладошку или нет, рекомендуется сразу же промыть руки. Мойте руки теплой водой, используйте антибактериальное мыло, а также средства для очистки руки на спиртовой основе. Сегодня многие предпочитают всегда иметь при себе специальные гелевые «санитайзеры», приобрести их можно где угодно.

- Соблюдайте правила! Риск заражения значительно уменьшится!
- Кашляйте- не посещайте места массового скопления людей!
- Кашляющий рядом - отойдите в сторону, отвернитесь слегка наклоните голову вниз. Если с Вами ребенок , уведите его в сторону, отверните от кашляющего
- Не стесняйтесь и не забывайте говорить о гигиене кашля с любым кашляющим человеком.
- Старайтесь уйти из помещения, где кто-то кашляет. Чаще проветривайте его, даже устраивайте сквозняки.
- Не лечите кашель самостоятельно! При сухом кашле важно его остановить, при влажном облегчить переход мокроты в жидкое состояние для лучшего откашливания. Выбор Средства от кашля за врачом!