

## **Соблюдайте несложные правила РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА!**

### **ПОМНИТЕ!**

Респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь **соблюдать расстояние** не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Чистые руки** – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

**Прикрывайте рот и нос** салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете!

Используйте **одноразовые бумажные салфетки (платки)**, которые выбрасывайте сразу после использования!

При отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте **в сгиб локтя!**

**Не касайтесь** невымытыми руками носа, рта и глаз!