

# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА



- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

**ВОЗ рекомендует**

**При кашле или чихании**



Прикрыть рот и нос  
салфеткой или  
сгибом локтя



Использованную  
салфетку выбросить



Вымыть руки

**Носить маску**

В общественных  
местах

Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок



Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих  
от гриппа, COVID-19 и других инфекций