



# 26. Гигиена органов дыхания и нормы поведения при кашле

Последнее обновление: 2023-08-02

## Обзор

- Многие болезни распространяются через частицы или капли, которые попадают в воздух, когда люди кашляют, чихают, сморкаются или сплевывают. Есть несколько простых способов свести к минимуму распространение этих заболеваний, соблюдая надлежащую гигиену органов дыхания и нормы поведения при кашле.
- Правильный способ кашлять или чихать, не передавая микробы, – это использовать одноразовую салфетку, носовой платок или свой рукав. Когда вы кашляете или чихаете в них, у вас меньше шансов распространить микробы. Если вы используете одноразовую салфетку, утилизируйте ее как можно скорее. Если вы пользуетесь носовым платком, обязательно часто стирайте его. Всегда мойте руки как можно скорее, если вы пользуетесь носовым платком или салфеткой при кашле или чихании.
- Многие люди кашляют или чихают в ладони, чтобы остановить распространение микробов. Это не самая лучшая практика. Впоследствии вы можете передать микробы, прикасаясь к вещам или пожимая руки другим людям. Лучше всего избегать кашля или чихания в ладонь. Если вам необходимо воспользоваться руками, как можно скорее вымойте руки с мылом и водой, ни к чему не прикасаясь.
- Также важно высмаркиваться и/или сплевывать безопасным способом. Всегда следует использовать салфетки или носовые платки, когда вы сморкаетесь или сплевываете. Не практикуйте открытое сплевывание (например, на землю или в плевательницы), всегда используйте салфетку или носовой платок (салфетки предпочтительнее, и их следует безопасно утилизировать сразу после их использования).

## Что делать и как действовать

### *Пропаганда гигиены*

Пропагандируйте гигиену органов дыхания и нормы поведения при кашле среди людей в вашем сообществе.

- Уточните в своих школах и других местах, где люди собираются группами, не хотят ли они, чтобы вы пришли и рассказали о гигиене дыхательных путей и нормах поведения при кашле.
- Объясните, что нормы поведения при кашле важны, потому что они помогают предотвратить передачу болезней, распространяющихся воздушно-капельным путем.
- Покажите людям, как правильно кашлять, и попросите их научить такому же поведению других.
  - Говоря о нормах поведения при кашле, также расскажите людям о надлежащей гигиене и социальном дистанцировании (см. инструменты действий [«Социальное дистанцирование»](#) и [«Мытье рук с мылом»](#)).
  - Сделайте плакаты, показывающие, что можно и чего нельзя делать в рамках норм поведения при кашле, и развесьте их по всему вашему сообществу. (Дополнительную информацию о методах социальной мобилизации см. в инструменте действий [«Социальная мобилизация и изменение»](#)).

поведения»).

- В некоторых странах широко практикуется жевание ката или жевательного табака. В этих местах волонтеры должны объяснить, что собираться в закрытых и плохо проветриваемых помещениях, чтобы жевать и сплевывать (кат или табак) в течение длительных периодов времени, может увеличить распространение микробов и увеличить риск передачи респираторных инфекций.



## Community messages



14. Vaccinations for children



18. Coughing correctly