



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ЧИХАНИЯ

Аллергическая реакция, вирусная инфекция, пыль или внезапный яркий свет – нос человека практически тут же реагирует чиханием. Раньше достаточно было сказать «чихайте, прикрыв рот ладонью», но с сезонно растущей заболеваемостью гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и COVID-19, мы уверены, что чихать тоже нужно правильно! Об этом в нашей статье.

Процесс чихания – это защитный рефлекс. Организму необходимо очистить полость носа от инородных частиц, таких как пыль или пыльца, которые попадают в верхние дыхательные пути.

Правильно чихать — это не только вопрос вежливости, главная задача этого умения — уменьшить риск распространения инфекционных заболеваний. Ведь основной путь распространения респираторных инфекций – воздушно-капельный: когда инфицированный человек чихает или кашляет, мельчайшие капли слюны, содержащие вирус, могут попадать в организм находящихся рядом людей через слизистые оболочки – глаза, нос и рот.

Нужно всегда быть готовым чихнуть правильно.

- Для этого потребуются одноразовые салфетки или носовой платок. Одноразовая салфетка с гигиенической точки зрения безопаснее: носовые платки из ткани распространяют инфекцию чаще, чем одноразовые салфетки.
- При чихании и кашле всегда нужно прикрывать рот и нос салфеткой. Хранить использованную салфетку не стоит, лучше сразу выбросить ее в мусорное ведро, а затем тщательно вымыть руки с мылом.
- Если с собой нет салфетки или платка – чихать или кашлять можно в сгиб локтя или рукава. Это уберезет руки от микробов и снизит риск передачи инфекции другим людям.
- При кашле и чихании желательно отвернуться от стоящих рядом людей, а еще лучше – отойти на 1,5 - 2 метра.

Чихать в ладони – плохая идея! Но если это случилось, нужно сразу же вымыть руки с мылом или обработать их антисептиком. Не стоит здороваться за руку, касаться поверхностей общего пользования, например, дверных ручек, пока не вымыли руки.

Можно ли задержать дыхание и предотвратить чихание? Безопасно ли это? Так делать не стоит! Есть риск повредить барабанные перепонки, получить разрыв сосудов глаза, кровотечение из носа, повреждение носовых пазух, головную боль. Во время чихания создается высокое давление в дыхательных путях, потенциально это может привести к разрыву аневризмы головного мозга. Это опасная для жизни травма.

Кроме правильного чихания и гигиены рук, есть и другие эффективные меры профилактики, способные защитить от респираторных инфекций и прервать их распространение:

- Пройти вакцинацию от гриппа.
- Не прикасаться к глазам, носу и рту.
- Оставаться дома при появлении симптомов респираторной инфекции: ломота в теле, повышенная температура, недомогание, кашель, насморк.
- Избегать контактов с людьми, у которых есть симптомы вирусной инфекции. Берегите себя и будьте здоровы!

Управление Роспотребнадзора по Республике Саха (Якутия)

Источник: <https://14.rosпотребнадзор.ru/content/1237/164987/>

