

## KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETO BEI RANKŲ HIGIENOS LAIKYMASIS

1. Gripo virusas paprastai plinta oro lašeliniu būdu. Čiaudint ar kosint susidarantys lašeliai patenka ant virusui imlių žmonių viršutinių kvėpavimo takų gleivinės. Užkratas taip pat gali būti perduodamas per kontaktą su kvėpavimo takų išskyrėmis (pvz., liečiant daiktus arba paviršius, kuriuose yra virusas, ir po to liečiant savo akis, nosį ar burną).
2. Suaugusieji paprastai gali užkrėsti kitus žmones vieną dieną prieš gripo simptomų pasireiškimą ir iki penkių dienų nuo simptomų pradžios. Vaikai gali užkrėsti kitus dešimt ir daugiau dienų nuo simptomų atsiradimo.
3. Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas bei rankų higiena – paprastos ir efektyvios priemonės, sumažinančios gripo viruso plitimą.
4. Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės:
  - 4.1. kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartinė), nusisukti;
  - 4.2. jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, skvermą);
  - 4.3. neužsidengti burnos ar nosies delnu;
  - 4.4. nosiai valyti ar iššūnypti naudoti vienkartinės nosinės, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas;
  - 4.5. nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje – išeiti į kita vietą;
  - 4.6. neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę;
  - 4.7. vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiais ligotais žmonėmis;
  - 4.8. sveikas asmuo, atsidūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaukyti kvėpavimo.
5. Rankų higienos taisyklės:
  - 5.1. plauti rankas kuomet dažniau;
  - 5.2. plauti rankas prieš valgį;
  - 5.3. plauti rankas palietus galimai užkreštą daiktą;
  - 5.4. vengti liesti durų rankenas, turėklus ir kitus daiktus, kurie galėjo būti liečiami kitų žmonių;
  - 5.5. vengti kontakto su daiktais, kuriais keičiamasi (pinigais, bilietais ir kt.): mūvėti pirštines, atsiskaityti taip, kad nereikėtų gražos, atsiskaityti mokėjimo kortele, naudotis ne vienkartiniais, o daugkartiniais transporto bilietais;
  - 5.6. palietus galimai užkreštą daiktą, neliesi rankomis savo nosies ar burnos, netrinti akių;
  - 5.7. jei rankos suterštos kvėpavimo takų išskyrėmis, jos plaunamos muilu ir vandeniui;
  - 5.8. jei nėra galimybės nusiplauti rankų, jas galima valyti rankų antiseptiku.
6. Įstaigoje prie kriauklių (praustuvių) turi būti rankų plovimo priemonių.
7. Kuomet dažniau vėdinti ir valyti patalpas.