Кашель – частый и довольно громкий спутник простудных заболеваний.

Он мешает спать, работать…причем не только самому простывшему, но и его окружению.

Кашель звучно обращает на себя внимание, нарушая тишину в кино, театре, ресторане и других общественных местах, куда бы человек ни пошел и чем бы он ни занимался.

Но помимо того, что кашель является очевидным проявлением простуды, он же служит и способом ее распространения. Связано это с тем, что при кашле, как и при чихании, вместе с потоком воздуха в окружающее пространство попадают мельчайшие капельки слюны и мокроты, внутри которых могут находиться и болезнетворные микроорганизмы – возбудители респираторных инфекционных заболеваний. За счет того, что кашель представляет собой сильный форсированный выдох через рот, дальность распространения частиц мокроты и слюны может достигать 2 метров со скоростью до 800 км/ч.

В плохо проветриваемых закрытых помещениях микробы способны сохранять свою жизнеспособность в течение нескольких часов. При дыхании они поступают в организм здорового человека, способствуя заражению и риску развития простудных заболеваний. Именно так, преимущественно воздушно-капельным путем, происходит распространение возбудителей при острых респираторных вирусных инфекциях, в том числе гриппа и ОРВИ негриппозной природы. Благодаря кашлю и чиханию инфекция распространяется очень быстро.

Для снижения риска дальнейшего распространения инфекции важно знать, помнить и соблюдать несколько простых и, вместе с тем, важных правил, составляющих актуальный этикет или гигиену кашля.

**ПРАВИЛО №1**

При кашле и чихании следует отворачиваться в сторону от окружающих, наклоняя голову вниз. Рот и лицо необходимо обязательно прикрывать платком, который простывший человек должен обязательно иметь при себе. Сам платок не нужно сжимать, мять или комкать. Он должен быть хорошо расправлен, чтобы после его можно было аккуратно свернуть. Оптимально, если функцию платка на себя возьмут одноразовые бумажные салфетки или платочки. Сегодня их можно купить повсеместно, а после использования не жалко сразу же выбросить.

**ПРАВИЛО №2**

В отсутствии платка, не следует кашлять в ладонь или кулак, особенно правой руки. Традиционное прикрывание рта ладонью способствует лишь дальнейшему распространению инфекции через руки и предметы обихода. Ведь большинство людей именно правой рукой здороваются, берут какие-то предметы, держатся за поручни в транспорте, открывают двери и дверцы. Откашливаясь, лучше использовать локтевой сгиб или тыльную поверхность левой руки.

**ПРАВИЛО №3**

При влажном кашле не сплевывайте мокроту где попало. Используйте только одноразовые носовые платочки или бумажные салфетки. В традиционных тканевых носовых платках микробам тепло, сыро и «уютно», они там будут жить долго, подвергая риску повторного инфицирования. Не разбрасывайте использованные платки и салфетки по квартире или по поверхности рабочего стола. Сразу выбрасывайте их в корзину для мусора. Если в силу привычки не можете отказаться от тканевых платков, кладите их в целлофановый пакет, прежде чем положить в карман или в сумочку.

**ПРАВИЛО №4**

Если вы подхватили простуду, кашляете или чихаете, максимально сократите контакты с другими людьми. Самое правильное в данном случае с точки зрения этикета решение – взять больничный лист. Ведь ваша простуда не только мешает коллегам постоянным кашлем, чиханием или шмыганием носа, но и представляет реальную угрозу их заражения. Если же обстоятельства требуют вашего присутствия на рабочем месте, рекомендуется носить медицинскую маску, чтобы не распространять инфекцию и уменьшить риск заражения окружающих. Следует помнить, что медицинские маски требуется менять не реже, чем каждые 2 часа.

**ПРАВИЛО №5**

Мойте чаще руки, старайтесь не прикасаться руками к лицу, губам, носу и глазам. После кашля, вне зависимости от того, обрызгали вы ладошку или нет, рекомендуется сразу же промыть руки. Мойте руки теплой водой, используйте антибактериальное мыло, а также средства для очистки руки на спиртовой основе. Сегодня многие предпочитают всегда иметь при себе специальные гелевые «санитайзеры», прибрести их можно где угодно.

Представленные выше 5 правил составляют основу этикета поведения человека при кашле. Соблюдение этих несложных правил позволит простывшему снизить риск заражения окружающих. Следование этим правилам особенно актуально в общественных местах (бизнес-центры, торговые точки, места массовых развлечений закрытого типа и пр.), где наблюдается большое скопление людей, а также в общественном транспорте, местах концентрированного пребывания детей и взрослых – детских дошкольных и школьных организациях, образовательных, медицинских учреждениях и т.д.

Если кто-то закашлялся рядом с вами, по возможности отойдите в сторону, отвернитесь, а также слегка наклоните голову вниз. Если с вами ребенок, уведите его в сторону, отверните от кашляющего. Старайтесь не находиться долго в помещении, где кто-то кашляет. Чаще проветривайте его, даже устраивайте сквозняки. Не стесняйтесь и не забывайте говорить о гигиене кашля с любым кашляющим человеком.

И главное, не запускайте кашель! Своевременно обращайтесь за помощью к специалистам. Не допускайте «опускания» кашля в нижние отделы респираторного тракта и развития осложнений. При выборе средства от кашля в ситуации отсутствия возможности консультации с врачом, помните, что каждый вид кашля – сухой и влажный – требует своего дифференцированного подхода к лечению. При сухом кашле, важно остановить кашель и облегчить состояние, при влажном кашле – важно обеспечить переход мокроты в жидкое состояние для лучшего ее отхождения.  Применение средств, блокирующих кашель, при влажном кашле с мокротой несет в себе потенциальный риск развития осложнений. Правильный выбор препарата – залог скорейшего выздоровления.