



Мудрая природа предусмотрела немало механизмов защиты нашего организма от контакта с вирусами и бактериями, и чихание - один из них.

Подавлять в себе желание чихнуть не рекомендуется. В процессе одного чихания из организма вылетают десятки тысяч микроскопических капель, содержащих микробы или инородные вещества, от которых необходимо избавиться.

Неправильное чиханье может привести к целому ряду осложнений:



- сдерживание чихание, зажимая нос, может привести к разрыву барабанной перепонки, а тогда отит, гайморит и им подобные заболевания будут вам обеспечены;
- сдерживание чихания может вызвать кровотечение из носа, разрывы кровяных сосудов.

**При чихании следует соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе и уберечь окружающих от заражения**

## «Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!»



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



Правильно чихать, прикрываясь одноразовым платком, локтем, плечом

## Важно!

- Часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться ими к губам, носу и глазам;
- Избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей или держаться от них на расстоянии.

**ТАК ЧТО ЧИХАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**