

# Как правильно чихать, кашлять и сморкаться

## Правильная техника кашля.

Энергичный кашель или чихание создает нагрузку на спину. Это давление настолько интенсивно, что может спровоцировать грыжу ослабленного спинного диска. Поэтому перед приступом кашля или чиха необходимо правильно поставить спину:

- Наклонитесь немного назад, положив руку за спиной для поддержки
- Согните ноги в коленях немного
- Лучше всего встаньте спиной к стене, чтобы поддержать спину

Кашляя, люди совершают, как правило, одни и те же ошибки. Например, набирают слишком много воздуха в грудную клетку, а после из всех сил кашляют. Это не только не правильно, но и опасно. Избыток воздуха создает давление в легких. Это может стать причиной их разрыва, скачков артериального давления и проблем с сердцем. Для правильно распределения воздуха положите руки на живот и контролируйте его движение. Надавливайте на живот сверху вниз, стараясь кашлять «в пол».

Существует так называемый не эффективный кашель, когда продолжительный приступ происходит без выделения мокроты. Такой кашель необходимо подавлять. Сделать это можно сглотнув слюну, попив воды или задержав воздух.

Кашлять нужно осторожно. Сделайте средний вдох, и передвигайте мокроту по бронхам несильными кашлевыми толчками.



## **Учимся правильно чихать**

Чихание - это ответ организма на попавшие в носоглотку микробы и инородные тела. Во время чиха с огромной скоростью вылетает из организма тысячи капель, содержащих микробы.

Главное правило правильного чиха – не закрывайте рот ладонью, так все патогенные микробы останутся на ваших руках. Пользуйтесь одноразовыми салфетками и мойте руки после чихания.

Во-вторых, не сдерживайте чихание. Не мешайте организму избавляться от микробов.

В-третьих, не зажимайте нос. Инфекция может попасть в слуховой проход и вызвать осложнения.

## **Как правильно сморкаться**

При неверном очищении носа, обычный насморк может спровоцировать отит, гайморит, фарингит. Чтобы свести риски к минимуму, придерживайтесь следующих правил:

- Не используйте носовой платок. Пользуйтесь одноразовыми бумажными салфетками – так микробы не попадут обратно в слизистую носа.
- Не сморкайтесь двумя ноздрями одновременно. Очищайте сначала одну ноздрю, затем другую. Это снизит давление в носовой полости и не позволит инфекции проникнуть в ухо.
- Ни в коем случае не глотайте слизь и не выплёвывайте ее через рот. Это разнесет микроб по горлу и всему организму.
- Пейте много жидкости и находите в тепле. Так слизь быстрее покинет нос.
- Обязательно мойте руки после высмаркивания, чтоб избежать распространения инфекции.