

وقت سرفه کردن، دهان و بینی خود را بپوشانید



۱. وقت سرفه کردن یا عطسه زدن یا گرفتن بینی، جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.



۲. دستمال استفاده شده را در ظرف آشغال بیاندازید.



۳. اگر دستمال در دسترس شما نیست، در آستین خود سرفه یا عطسه کنید نه در دست هایتان.



۴. دست هایتان را با آب و صابون بشوئید یا با مواد ضد عفونی کننده الکل دار (حداقل ۶۰ درصد الکل) تمیز و ضد عفونی کنید.

از شیوع و گسترش میکروب ها جلوگیری کنید

همیشه هنگام سرفه کردن جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید

- پوشانیدن دهان و بینی هنگام سرفه کردن می تواند جلوی شیوع میکروب ها را بگیرد
- اگر دستمال ندارید، در آستین خود سرفه کنید یا عطسه بزنید
- فاصله خود را با کسانی که عطسه می زنند یا سرفه می کنند حفظ کنید (بیشتر از یک متر - ۳ فوت)

از شیوع میکروب ها جلوگیری کنید: هنگام سرفه زدن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید

چرا هنگام سرفه زدن باید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بپوشیم؟

میکروب ها از جمله آنفلوآنزا، ویروس سرماخوردگی، و حتی سیاه سرفه از طریق سرفه زدن و عطسه کردن منتشر می شوند. وقتی که در دستهایتان سرفه می کنید یا عطسه می زنید، در واقع دستهایتان ناقل این میکروب ها می شوند و وقتی که شخص دیگر یا وسایل مورد استفاده عمومی مثل دستگیره درب، ستون تعادل قطار زیرزمینی یا گوشی تلفن را لمس کنید، آنها را نیز آلوده می کنید. و متعاقبا اگر شخصی که این میکروب ها به او منتقل شده است، قبل از شستن دستهایش، به چشم یا بینی و دهان خود دست بزند، ممکن است که بیمار شود.

در وضعیت ناخوشی چگونه از انتشار میکروب ها جلوگیری کنیم؟

برای جلوگیری از انتشار میکروب ها:

- هنگام سرفه زدن و عطسه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید.
- دستمال استفاده شده را در سطل آشغال بیاندازید. دستهای خود را با آب گرم و صابون بشوئید یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی تمیز کنید.
- اگر دستمال در دسترس نیست، در آستین خود سرفه یا عطسه کنید نه در دستها.
- فاصله خود را با سایرین حفظ کنید (بیشتر از یک متر یا سه فوت).
- اگر بیمارید، در منزل بمانید.
- لوازم غذاخوری و قاشق و چنگال یا لیوان و نی نوشیدنی و همچنین مسواک و حوله را با دیگران شریکی استفاده نکنید.

چگونه می توانیم سلامتی خود را حفظ کنیم؟

- دستهایتان را تمیز نگه دارید. دستها را با آب ولرم و صابون بشوئید. وقتی که دستها آشکارا کثیف نیستند، می توانید از مواد ضد عفونی کننده الکلی دار (حداقل ۶۰ درصد الکلی) استفاده کنید.
- از دست زدن به چشمها، دهان و بینی خود خودداری کنید. میکروب ها اغلب از طریق دست زدن به اجسام آلوده منتشر می شوند و از طریق تماس دست های آلوده با چشمها، دهان و بینی، وارد بدن می شوند.
- فاصله خود را با افرادی که سرفه می کنند یا عطسه می زنند حفظ کنید (حداقل یک متر یا سه فوت).
- هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید.
- روش زندگی سالمی را در پیش بگیرید - غذای سالم، ورزش و فعالیت های بدنی منظم و استراحت کافی.

از کجا اطلاعات بیشتری در این زمینه بدست آوریم؟

برای اطلاعات بیشتر با مرکز بهداشت و سلامتی تورنتو تلفن 416-338-7600 و تلفن مخصوص ناشنویان 416-392-0658 تماس بگیرید یا به صفحه اینترنتی www.toronto.ca/health مراجعه کنید.