

# Όταν βήχετε, καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας



1. Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας όταν βήξετε, φταρνιστείτε ή φυσήξετε τη μύτη σας.



2. Πετάξτε το βρώμικο χαρτομάντηλο στα σκουπίδια.



3. Αν δεν έχετε χαρτομάντηλο, βήξτε ή φταρνιστείτε στο μανίκι σας, όχι στα χέρια σας.



4. Πλύντε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή με απολυμαντική κρέμα χεριών περιεκτικότητας σε αλκοόλ τουλάχιστον 60%.

## Σταματήστε τη Μετάδοση Μικροβίων

Όταν βήχετε, πρέπει να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας

- Μπορείτε να σταματήσετε τη μετάδοση μικροβίων καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε
- Αν δεν έχετε χαρτομάντηλο, βήξτε ή φταρνιστείτε στο μανίκι σας
- Μην πλησιάζετε άτομα που βήχουν ή φταρνίζονται (κρατήστε απόσταση άνω του ενός μέτρου)

---

## Σταματήστε τη Μετάδοση Μικροβίων: Όταν Βήχετε Πρέπει να Καλύπτετε το Στόμα και τη Μύτη σας

**Γιατί πρέπει να καλύπτω το στόμα και τη μύτη μου με χαρτομάντηλο όταν βήχω ή φταρνίζομαι;**

Μικρόβια όπως η γρίπη, οι ιοί του κρυολογήματος, ακόμη και ο κοκκύτης, μεταδίδονται δια μέσου του βήχα και του φταρνίσματος. Αν βήξετε ή φταρνιστείτε στα χέρια σας, τα χέρια σας γίνονται φορείς μετάδοσης των μικροβίων αυτών. Αν αγγίζετε άλλον άνθρωπο ή κάποιο αντικείμενο (π.χ. χερούλι της πόρτας, στύλο του Μετρό, τηλέφωνο, πληκτρολόγιο ηλεκτρονικού υπολογιστή) με βρώμικα χέρια, συμβάλλετε στη μετάδοση μικροβίων. Όποιος έχει αυτά τα μικρόβια στα χέρια του μπορεί να αρρωστήσει αν δεν τα πλύνει πρώτα πριν αγγίξει τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα του.

**Πώς μπορώ να σταματήσω τη μετάδοση μικροβίων όταν είμαι άρρωστος;**

Προκειμένου να σταματήσετε τη μετάδοση μικροβίων:

- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο όταν βήξετε ή φταρνιστείτε.
- Πετάξτε τα λερωμένα χαρτομάντηλα στα σκουπίδια. Πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι και χλιαρό νερό ή με απολυμαντική κρέμα χεριών με βάση αλκοόλ.
- Αν δεν έχετε χαρτομάντηλο, βήξτε ή φταρνιστείτε στο άνω μέρος του βραχίονα, όχι στα χέρια σας.
- Μην πλησιάζετε άλλους (κρατήστε απόσταση άνω του ενός μέτρου).
- Όταν είστε άρρωστοι, να μένετε στο σπίτι σας.
- Μην μοιράζεστε σκεύη φαγητού (π.χ. κούπες ή καλαμάκια), οδοντόβουρτσες ή πετσέτες.

**Πώς μπορώ να διαφυλάξω την υγεία μου;**

- Διατηρείτε τα χέρια σας καθαρά. Πλύντε τα με σαπούνι και χλιαρό νερό. Αν τα χέρια σας δεν είναι εμφανώς λερωμένα, χρησιμοποιήστε απολυμαντική κρέμα χεριών περιεκτικότητας σε αλκοόλ τουλάχιστον 60%.
- Να κρατάτε μακριά τα χέρια από τα μάτια, τη μύτη και το στόμα. Τα μικρόβια συχνά μεταδίδονται όταν πρώτα αγγίζετε μια μολυσμένη επιφάνεια και μετά αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με τα μολυσμένα χέρια σας.
- Μην πλησιάζετε άτομα που βήχουν ή φταρνίζονται (κρατήστε απόσταση άνω του ενός μέτρου).
- Κάντε το εμβόλιο της γρίπης κάθε χρόνο.
- Να διατηρείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής – να τρώτε θρεπτικά φαγητά, να κάνετε σωματική άσκηση, και να κοιμάστε αρκετά.

**Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;**

Επικοινωνήστε με το Toronto Health Connection: 416-338-7600, TTY: 416-392-0658, ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).