

Прикрывайте рот при кашле



1. Прикрывайте рот и нос, когда Вы кашляете, чихаете или сморкаетесь.



2. Выбрасывайте бумажные платки в мусор.



3. Если у Вас нет платка или салфетки, кашляйте и чихайте в рукав, а не в руки.



4. Мойте руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук (содержащим как минимум 60% спирта).

Предотвратите распространение микробов

Всегда прикрывайте рот при кашле

- Прикрывая рот при кашле и чихании, Вы можете предотвратить распространение микробов
- Если у Вас нет платка или салфетки, кашляйте и чихайте в рукав
- Держитесь на расстоянии (больше 1 метра) от людей, которые кашляют или чихают

Предотвратите распространение микробов – прикрывайте рот при кашле

Почему при кашле следует прикрывать рот и нос платком

Вирусы гриппа, простуды и даже коклюша передаются воздушно-капельным путем. При кашле или чихании в руки на них попадают микробы, которые распространяются при дальнейшем контакте с другими людьми или предметами, например, дверной ручкой, стойкой в вагоне метро, телефонной трубкой или клавиатурой компьютера. Человек, на руки которого попали эти микробы, может заболеть если он, не помыв предварительно руки, притронется к глазам, носу или рту.

Как предотвратить распространение микробов, если я болен?

Чтобы предотвратить распространение микробов:

- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос бумажным платком.
- Выбрасывайте использованные бумажные платки в мусорное ведро и мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащим дезинфицирующим средством.
- Если нет платка, при кашле или чихании прикрывайте рот плечом, а не рукой.
- Держитесь на расстоянии (свыше одного метра) от окружающих.
- Если Вы больны, не выходите из дома.
- Избегайте совместного использования кухонной посуды (например, чашек или соломинок для питья), зубных щеток и полотенец.

Что делать, чтобы не заболеть?

- Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки теплой водой с мылом. Если на руках нет заметной грязи, их можно протирать дезинфицирующим средством, содержащим минимум 60% спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Часто микробы проникают в организм, когда Вы прикасаетесь к загрязненной поверхности, а затем трогаете глаза, нос или рот грязными руками.
- Держитесь подальше (на расстоянии свыше одного метра) от чихающих или кашляющих людей.
- Ежегодно делайте противогриппозные прививки.
- Ведите здоровый образ жизни: употребляйте в пищу полезные продукты, занимайтесь спортом и регулярно отдыхайте.

Где можно получить дополнительную информацию

Обращайтесь в Toronto Health Connection по телефону 416-338-7600, ТТУ:416-392-0658 или посетите наш веб-сайт: www.toronto.ca/health.