

OPREȘTE RĂSPÂNDIREA MICROBILOR!

Ai grijă de tine și de cei din jur
pentru a preveni gripa și alte boli!



Tuse / Strănut

Acoperă gura și nasul cu un șervețel atunci când tușești sau strănuți. Dacă nu ai un șervețel la îndemână, atunci tușește / strănută în partea superioară a brațului sau în cot, NU în mâini sau palme! Un strănut poate împrăști microbii din gură sau din nas cu o viteză de 160 km / oră. Totodată, dacă strănuți sau tușești în mâini sau palme, poți răspândi microbii foarte ușor pe alte suprafețe pe care le atingi.

Folosește șervețele

De fiecare dată când îți sufli nasul, tușești sau strănuți, folosește un șervețel nou. Apoi aruncă imediat șervețelul folosit în coșul de gunoi.



Spălat pe mâini

Este recomandat să te speli pe mâini după ce ai tușit, strănutat sau ți-ai suflat nasul.

Spală-te pe mâini cu apă și săpun timp de minim 20 secunde.

Dacă nu ai la dispoziție apă și săpun, utilizează un dezinfectant de mâini pe bază de alcool care conține cel puțin 60% alcool.

Stai acasă

Stai acasă dacă ești bolnav. Acest lucru este esențial în prevenirea răspândirii bolilor.



Ce mai poți face pentru a evita răspândirea gripei și a altor boli

- Evită contactul apropiat cu oamenii bolnavi.
- La rândul tău, atunci când tușești sau strănuți, păstrează distanța față de ceilalți oameni pentru a nu transmite microbii.
- Evită atingerea ochilor, nasului sau a gurii. Microbiile se răspândesc adesea atunci când o persoană atinge ceva ce este contaminat și apoi își atinge ochii, nasul sau gura.
- Curăță și dezinfectează frecvent suprafețele atinse la domiciliu (robineți din baie / bucătărie, chiuvete, clanțe, mobilă, pardoseală etc), la serviciu sau la școală (tastatură, mouse, birou etc).

Învăță-ți copiii să utilizeze regulile de igienă pentru prevenirea răspândirii bolilor.