



Боритесь с микробами

Вот несколько простых способов предупредить распространение вирусных инфекций, особенно в сезон простуды и гриппа.

Когда микробы попадают в нос, горло или легкие, они могут вызвать респираторные инфекции. Самые распространенные респираторные инфекции - ангина, грипп, бронхит, инфекции носовой полости и уха. Менее распространенные - коклюш и тяжелый острый респираторный синдром (SARS). Вирусы вызывают большинство инфекций и передаются при чихании, кашле и касании руками рта, носа и глаз.

Когда кто-то из вашего окружения болен, вы можете избежать распространения вирусов и других микробов, соблюдая меры предосторожности. Прикрывайте рот при чихании и кашле и часто мойте руки. Если у вас жар, кашель или сыпь, в поликлинике или больнице вам могут дать маску и попросить надеть ее в зале ожидания и на время приема.

Вот несколько способов уберечь окружающих от своих микробов и себя от чужих.

Не распространяйте микробов:

- Прикрывайте нос и рот салфеткой при чихании, кашле и сморкании.
- Сразу же выбрасывайте использованную салфетку в мусорный ящик.
- Часто мойте руки. Всегда мойте руки после чихания, кашля или сморкания, а также после использованных салфеток и носовых платков.
- Мойте руки теплой водой с мылом. Антибактериальное мыло не обязательно.
- Если у вас кашель и жар, оставайтесь дома.
- Если у вас кашель и жар, обратитесь к врачу. Выполняйте указания врача, особенно по поводу принятия лекарств.

- Побольше отдыхайте и пейте больше воды.
- Пользуйтесь лицевой маской, если вас просят об этом в кабинете врача или в зале ожидания поликлиники. Это предотвращает распространение микробов.

Держите микробов на расстоянии:

- Часто мойте руки. Мойте руки перед едой. Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.
- Мойте руки после контакта или соседства с теми, кто чихает, кашляет, сморкается или у кого течет из носа.
- Не ешьте и не пейте из одной посуды (упаковки) с другими.
- Не трогайте полотенце, зубную щетку, губную помаду, игрушки, сигареты и прочие вещи, которые мог заразить кто-то другой.



P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127