



Не допускайте розповсюдження мікробів

Пропонуємо декілька простих порад, як запобігти розповсюдженню респіраторних і багатьох інших інфекційних захворювань, особливо під час сезону кашлю, простудних захворювань та грипу.

Респіраторні інфекції вражають ніс, горло та легені; до них відносяться інфлюєнца (грип), простудні захворювання та коклюш (кашлюк). Мікроби (віруси та бактерії), що викликають інфекції, передаються від однієї людини до іншої через крапельки з носа, горла та легенів хворої людини.

Ви можете допомогти зупинити поширення цих мікробів, дотримуючись «дихального етикету», або здорових манер.

Тримайте свої мікроби при собі

- Коли ви чихаєте, кашляєте чи ськаєтесь, прикривайте ніс і рот серветкою.
- Відразу викидайте використані серветки у смітник.
- Завжди мийте руки після чихання, ськання, кашлю або дотику до використаної серветки чи хустинки. Часто мийте руки, якщо ви хворієте.
- Для миття рук використовуйте воду з милом або засоби для рук на спиртовій основі.
- Намагайтеся не виходити з дому, якщо у вас кашель та висока температура.
- Якщо у вас кашель та висока температура, якнайшвидше зверніться до лікаря і виконуйте його вказівки. Приймайте призначені ліки та багато відпочивайте.
- Якщо це вимагається, користуйтеся масками для обличчя, що надаються у кабінеті лікаря або у приймальні лікарні. Виконуйте вказівки персоналу кабінету лікаря та персоналу лікарні, щоб допомогти зупинити розповсюдження мікробів.

Не давайте проникнути мікробам

- Мийте руки перед тим, як приймати їжу або торкатися своїх очей, носа та рота.
- Мийте руки після доторкання до людини, яка чхає, кашляє або ськається.
- Не користуйтеся чужими рушниками, губними помадами, іграшками або іншими речами, які можуть бути забруднені респіраторними мікробами.
- Не діліться з іншими їжею, посудом або контейнерами для напоїв.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-014
Ukrainian

