

وقت سرفه کردن، دهان و بینی خود را بپوشانید



۱. وقت سرفه کردن یا عطسه زدن یا گرفتن بینی، جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.



۲. دستمال استفاده شده را در ظرف آشغال بیندازید.



۳. اگر دستمال در دسترس شما نیست، در آستین خود سرفه یا عطسه کنید نه در دست هایتان.



۴. دست هایتان را با آب و صابون بشوئید یا با مواد ضد عفونی کننده الکل دار (حداقل ۶۰ درصد الکل) تمیز و ضد عفونی کنید.

از شیوع و گسترش میکروب ها جلوگیری کنید

همیشه هنگام سرفه کردن جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید

- پوشانیدن دهان و بینی هنگام سرفه کردن می تواند جلوی شیوع میکروب ها را بگیرد
- اگر دستمال ندارید، در آستین خود سرفه کنید یا عطسه بزنید
- فاصله خود را با کسانی که عطسه می زنند یا سرفه می کنند حفظ کنید (بیشتر از یک متر - ۳ فوت)

از شیوع میکروب‌ها جلوگیری کنید: هنگام سرفه زدن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید

چرا هنگام سرفه زدن باید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بپوشیم؟

میکروب‌ها از جمله آنفلوآنزا، ویروس سرماخوردگی، و حتی سیاه سرفه از طریق سرفه زدن و عطسه کردن منتشر می‌شوند. وقتی که در دستهایتان سرفه می‌کنید یا عطسه می‌زنید، در واقع دستهایتان ناقل این میکروب‌ها می‌شوند و وقتی که شخص دیگر یا وسایل مورد استفاده عمومی مثل دستگیره درب، ستون تعادل قطار زیرزمینی یا گوشی تلفن را لمس کنید، آنها را نیز آلوده می‌کنید. و متعاقباً اگر شخصی که این میکروب‌ها به او منتقل شده است، قبل از شستن دستهایش، به چشم یا بینی و دهان خود دست بزند، ممکن است که بیمار شود.

در وضعیت ناخوشی چگونه از انتشار میکروب‌ها جلوگیری کنیم؟

برای جلوگیری از انتشار میکروب‌ها:

- هنگام سرفه زدن و عطسه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید.
- دستمال استفاده شده را در سطل آشغال بیاندازید. دستهای خود را با آب گرم و صابون بشوئید یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی تمیز کنید.
- اگر دستمال در دسترس نیست، در آستین خود سرفه یا عطسه کنید نه در دستها.
- فاصله خود را با سایرین حفظ کنید (بیشتر از یک متر یا سه فوت).
- اگر بیمارید، در منزل بمانید.
- لوازم غذاخوری و قاشق و چنگال یا لیوان و نی نوشیدنی و همچنین مسواک و حوله را با دیگران شریکی استفاده نکنید.

چگونه می‌توانیم سلامتی خود را حفظ کنیم؟

- دستهایتان را تمیز نگه دارید. دستها را با آب ولرم و صابون بشوئید. وقتی که دستها آشکارا کثیف نیستند، می‌توانید از مواد ضد عفونی کننده الکلی (حداقل ۶۰ درصد الکلی) استفاده کنید.
- از دست زدن به چشمها، دهان و بینی خود خودداری کنید. میکروب‌ها اغلب از طریق دست زدن به اجسام آلوده منتشر می‌شوند و از طریق تماس دست‌های آلوده با چشمها، دهان و بینی، وارد بدن می‌شوند.
- فاصله خود را با افرادی که سرفه می‌کنند یا عطسه می‌زنند حفظ کنید (حداقل یک متر یا سه فوت).
- هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید.
- روش زندگی سالمی را در پیش بگیرید - غذای سالم، ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم و استراحت کافی.

Reprinted with the permission of Toronto Public Health