



V-AȚI ÎMBOLNĂVIT, TUȘIȚI ȘI STRĂNUTAȚI?

Reducetă la maximum contactul cu alții oameni.

VĂ VINE SĂ TUȘIȚI ÎN PREZENȚA ALTOR PERSOANE?

Străduiți-vă să vă întoarceți într-o parte și să aplecați puțin capul în jos.
Acoperiți-vă nasul și gura cu o băsmăluță.

TUȘIȚI CORECT

sau *Eticheta respirației*

În timpul tusei sau al strănutului, în aer ajung particule de salivă și spută care conțin diverse microorganisme. Omul bolnav răspândește microbi și virusi la o distanță de un metru atunci când vorbește în mod obișnuit, la distanță de doi metri – când tușește și la distanță de trei metri – când strănuță. Aceștia plutesc în aer timp de câteva ore, mai ales în încăperile aglomerate și neaerisite. Microbii și virusii nimeresc împreună cu aerul respirat în organismul omului sănătos și, dacă acesta are o imunitate scăzută, se poate molipsi și îmbolnăvi. Există însă reguli simple, care, dacă sunt respectate, nu permit să-i molipsiți pe alții și nici dumneavoastră nu vă veți molipsi altă dată.

R E Ț I N E Ț I :

TUSEA, CARE NU TRECE TEMP DE TREI SĂPTĂMÂNI, POATE FI UN SIMPTOM AL TUBERCULOZEI. ADRESAȚI-VĂ MEDICULUI DE FAMILIE ȘI FACEȚI EXAMINĂRILE NECESARE.

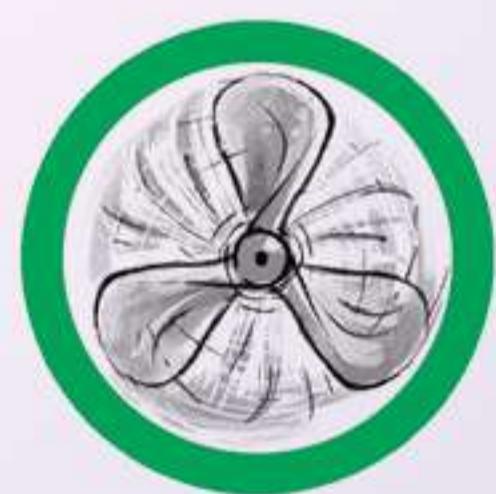


MÂNA ESTE OCUPATĂ?

Îndoiti mâna din cot și tușiți în îndoitura cotului.

SCUIPAȚI SPUTA DOAR ÎN BATISTĂ sau în containere speciale.

UTILIZAȚI DOAR BATISTELE DE NAS DE UNICĂ FOLOSINȚĂ sau șervețele de hârtie. Nu aruncați la întâmplare batistele și șervețele folosite.



CINEVA ARE UN ACCES DE TUSE ÎN PREJMA DUMNEAVOASTRĂ?
Întoarceți-vă într-o parte și aplecați ușor capul în jos.

STRĂDUIȚI-VĂ SĂ NU STĂTI MULT ÎN ÎNCĂPEREA, în care cineva tușește. Aerisiți-o cât mai des, formând curenti de aer.



**TUBERCULOZA
SE TRATEAZĂ**

Află mai mult despre tuberculoză la
WWW.TUBERCULOZA.INFO

un nou **PQS** spre sănătate