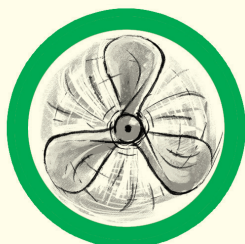
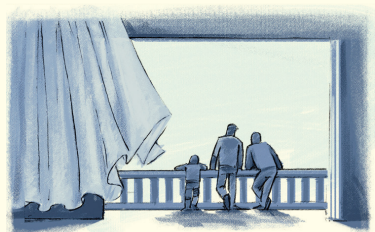




imprinted

Dacă cineva are un acces de tuse în preajma dumneavoastră, străduiți-vă să vă feriți cât mai departe posibil, întoarceți-vă într-o parte și, la fel, aplecați ușor capul în jos. Dacă aveți un copil cu dumneavoastră – conduceți-l într-o parte și întoarceți-l de la cel care tușește.



Străduiți-vă să nu stați mult în încăperea în care cineva tușește. Aerisiți-o cât mai des, formând curenți de aer.

Nu vă sfiți și nu ezitați să vorbiți despre igiena tusei cu fiecare om care tușește.

REȚINEȚI: Tusea, care nu trece timp de trei săptămâni, poate fi un simptom al tuberculozei. Adresați-vă medicului de familie și faceți examinările necesare. Dacă depistezi la timp tuberculoza, te poți vindeca. În Moldova diagnosticul și tratamentul tuberculozei sunt gratuite.

Aflați mai mult despre tuberculoză pe www.tuberculoza.info

un nou **POS** spre sănătate



TUȘIȚI CORECT
sau Eticheta respirației

un nou **POS** spre sănătate



TUȘIȚI CORECT

sau *Eticheta respirației*

Tusea este un fenomen destul de neplăcut. Ea te împiedică să dormi, să lucrezi (și nu doar pe tine), nu-ți permite să privești liniștit emisiunea preferată, să mergi la un film și, oriunde ai merge, atragi atenția celor din jur. Tusea este, însă, și un fenomen periculos pentru tine și pentru cei care te înconjoară. În mod normal omul sănătos nu tușește. Dacă tușiți, înseamnă că ceva nu este în ordine, chiar dacă în afară de tuse nu vă supără nimic. Referitor la cei ce vă înconjoară... În timpul tusei sau al strănutului, în aer ajung particule de salivă și spută care conțin diverse microorganisme. Omul bolnav răspândește microbi și viruși 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 strănută. Aceștia plutesc în aer timp de câteva ore, mai ales în încăperile aglomerate și neaerisite. Microbii și virușii nimeresc împreună cu aerul respirat în organismul omului sănătos și, dacă acesta are o imunitate scăzută, se poate molipsi și îmbolnăvi. Anume astfel are loc molipsirea de gripă sau de alte maladii infecțioase periculoase așa ca tuberculoza.

Prin urmare, dacă ați început să tușiți și tusea nu trece, nu vă grăbiți la farmacie după pastile și mixtură împotriva tusei, care se găsesc pentru toate gusturile și buzunarele acum. Aceste preparate nu nimicesc agenții patogeni ai bolii, ci doar diminuează sau estompează un simptom – tusea, însă nu întotdeauna. Cel mai bine e să vă adresați imediat medicului, ca să nu lăsați netratată o maladie serioasă, care inițial se anunță printr-o banală tuse. Bolile se produc și se răspândesc foarte repede.

Dacă n-ați ajuns încă la medic, sau dacă urmați o cură de tratament, însă continuați să tușiți (tusea n-o poți opri îndată), gândiți-vă cum să-i protejați pe cei din jur. În multe țări, cei care strănută sau tușesc nu ies din casă sau dacă sunt nevoiți să iasă, își pun mască de protecție. Din păcate, la noi aceasta este o excepție, nu o normă. Există însă și alte reguli simple, care, dacă sunt respectate, nu permit să-i molipsiți pe alții și nici dumneavoastră nu vă veți molipsi altă dată.

PRINCIPIILE GENERALE DE IGIENĂ A TUSEI:

- SĂ NU TUȘEȘTI ÎN DIRECȚIA UNEI PERSOANE
 - NU PERMITE CA CINEVA SĂ TUȘEASCĂ ÎN DIRECȚIA TA
 - NU PERMITE CA CINEVA SĂ TUȘEASCĂ ÎN DIRECȚIA UNEI PERSOANE

CUM SĂ APLICI ÎN VIAȚĂ ACESTE PRINCIPII SAU ETICHETA RESPIRAȚIEI:



Dacă v-ați îmbolnăvit, tușiți și strănutați, trebuie să reduceți la maximum contactul cu alți oameni.



Dacă mâna este ocupată, îndoiți mâna din cot și tușiți în îndoitura cotului.



Dacă 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 basmăluță. Nu aveți la îndemână o batistă? Faceți același lucru cu partea din spate a mâinii stângi, ca să nu infectați mâna dreaptă și să nu transmiteți infecția când veți strânge mâna cuiva sau veți apuca un obiect. Majoritatea oamenilor se salută cu mâna dreaptă, iau lucrurile cu dreapta, deschid și închid ușile cu mâna dreaptă.



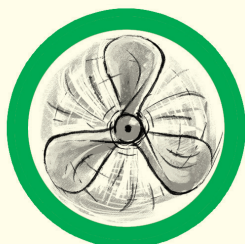
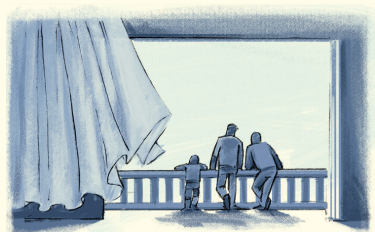
Nu scuipați sputa oriunde, scuipați doar în batistă sau în containere speciale.

Utilizați doar batistele de nas de unică folosință sau șervețele de hârtie – în batistele tradiționale din stofă microbilor le este cald, umed și confortabil – acolo ei vor trăi mult timp. Nu aruncați la întâmplare batistele și șervețelele folosite. Dacă nu puteți renunța la basmăluțele tradiționale, atunci puneți-le într-o pungă de plastic și apoi în buzunar sau în geantă.



imprinted

Если кто-то закашлялся рядом с вами – по возможности отойдите в сторону, отвернитесь и так же слегка наклоните голову вниз. Если с вами ребенок – уведите его в сторону, отверните от кашляющего.

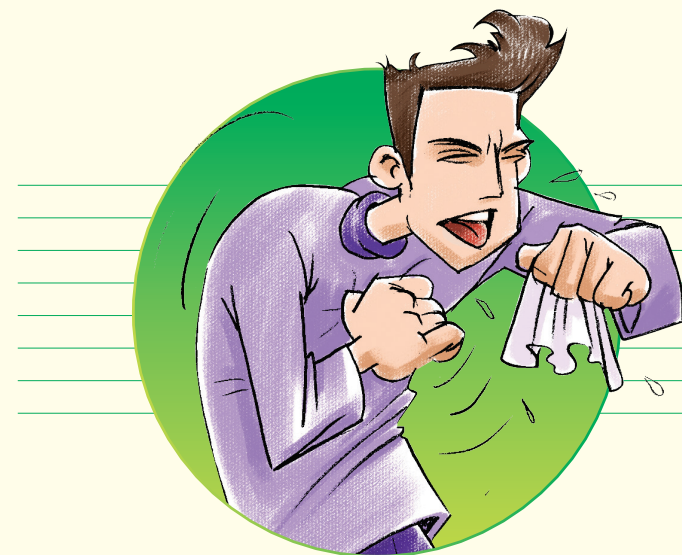


Старайтесь не находиться долго в помещении, где кто-то кашляет. Чаще проветривайте его, даже устраивайте сквозняки.

Не стесняйтесь и не забывайте говорить о гигиене кашля с любым кашляющим человеком.

Узнайте больше о туберкулезе на www.tuberculoza.info

вместе с **POS** к здоровью



КАШЛЯЙТЕ ПРАВИЛЬНО

или *Респираторный этикет*

ПОМНИТЕ: Кашель, который не проходит в течение 3-х недель, может быть одним из симптомов туберкулеза. Обратитесь к своему семейному врачу и пройдите обследование. Своевременно выявленный туберкулез можно излечить. Диагностика и лечение туберкулеза в Молдове проводятся бесплатно.

вместе с **POS** к здоровью



**ТУБЕРКУЛЕЗ
МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ!**

КАШЛЯЙТЕ ПРАВИЛЬНО

или Респираторный этикет

Кашель – явление крайне неприятное. Он мешает спать, мешает работать (и не только вам), не дает возможности спокойно смотреть любимую телепередачу, пойти в кино, и куда бы вы ни пошли, привлекает к вам внимание. Но, кроме того, кашель небезопасное и для вас и для тех, кто находится поблизости от вас, явление. У здорового человека в нормальных условиях кашля не бывает. Поэтому, если вы кашляете, значит, что-то у вас не в порядке, даже если пока ничего, кроме кашля, вас не беспокоит. Что же касается окружающих... При кашле и чихании в воздух попадают мельчайшие капельки слюны и мокроты, в которых могут содержаться самые различные микроорганизмы. Микробы и вирусы распространяются от больного человека во время обычного разговора на 1 м, при кашле – на 2 м, при чихании – до 3-х метров и могут находиться в воздухе, особенно в «перенаселенном» непрветриваемом помещении несколько часов. Вместе с воздухом они попадают в организм здорового человека и, если у того ослабленный иммунитет, он может заразиться и заболеть. Именно так происходит заражение гриппом и любой респираторной вирусной инфекцией. Но хуже всего, что так передаются и более опасные инфекционные заболевания, такие как туберкулез.

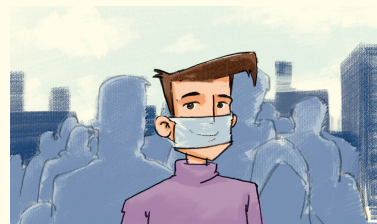
Поэтому, если у вас появился и не проходит кашель, не спешите в аптеку за микстурой или таблетками от кашля, которых сейчас, как говорится, на любой вкус и карман. Эти препараты не уничтожают возбудителей болезни, а лишь уменьшают или смягчают один из ее симптомов – кашель, да и то не всегда. Лучше как можно быстрее обратиться к врачу, чтобы не пропустить серьезное заболевание, которое пока дает о себе знать банальным кашлем. Заболевания органов дыхания развиваются и распространяются очень быстро.

А пока вы не дошли до врача, или уже принимаете лечение, но продолжаете кашлять (кашель ведь не так легко остановить), – подумайте о том, как уберечь от заражения окружающих. Во многих странах заболевший, чихающий и кашляющий человек не выйдет из дома, чтобы не распространять инфекцию, а если выйти все же необходимо, – надевает маску. К сожалению, для нас – это пока исключение, а не норма. Но есть и другие несложные правила, соблюдая которые вы и других не заразите, и сами в следующий раз не заразитесь.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ГИГИЕНЫ КАШЛЯ:

- НЕ КАШЛЯТЬ НА КОГО-ТО
- НЕ ПОЗВОЛЯТЬ, ЧТОБЫ КТО-ТО КАШЛЯЛ НА ВАС
- НЕ ПОЗВОЛЯТЬ, ЧТОБЫ КТО-ТО КАШЛЯЛ НА ДРУГИХ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМИ В ЖИЗНИ ИЛИ РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ:



Если вы заболели, кашляете и чихаете, – максимально сократите контакты с другими людьми.



Если вы закашлялись в присутствии других людей, – постарайтесь отвернуться в сторону и немного наклонить голову вниз.

Прикройте рот и нос платком. Не оказалось при себе платка? Сделайте то же самой тыльной стороной ладони левой руки, чтобы не инфицировать правую руку и не передавать инфекцию дальше, когда вы захотите пожать кому-то руку, взять какой-то предмет. Ведь большинство людей именно правой рукой здороваются, берут какие-то предметы, открывают двери и дверцы.



Занята рука – согните её и откашляйтесь в локтевой сгиб.



Не сплевывайте мокроту куда попало, только в носовые платки или специальные контейнеры.

Используйте только одноразовые носовые платки или бумажные салфетки – в традиционных тканевых носовых платках микробам тепло, сыро и уютно, они там будут жить долго. Не разбрасывайте использованные платки и салфетки где попало. Не можете отказаться от тканевых платков – кладите их в целлофановый пакет, прежде чем положить в карман или в сумочку.