



V-AȚI ÎMBOLNĂVIT, TUȘIȚI ȘI STRĂNUTAȚI?
 Reduceți la maximum contactul cu alți 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 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. Există însă reguli simple, care, dacă sunt respectate, nu permit să-i molipsiți pe alții și nici dumneavoastră nu vă veți molipsi altă dată.

REȚINEȚI:

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



MÂNA ESTE OCUPATĂ?
 Îndoțiți 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 șervețelele folosite.



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



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



Află mai mult despre tuberculoză la
WWW.TUBERCULOZA.INFO



**TUBERCULOZA
 SE TRATEAZĂ**

un nou **POS** spre sănătate