

Com tossir i esternudar per protegir-se i protegir els altres



Les infeccions respiratòries es transmeten per contacte directe amb les secrecions que es generen amb la tos o l'esternut d'una persona malalta i infectarien una altra persona si entressin en contacte amb el seu nas, els seus ulls o la seva boca.



En tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús i tiri el mocador a l'abocador.



En tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb la part superior del braç, fent un segellat per evitar la sortida de gotes de saliva.

Si presentau símptomes d'infecció respiratòria evitau el contacte proper amb altres persones.