



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 poden infectar una altra persona si entren en contacte amb el nas, els ulls o la boca.



En tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús i tirau-los al fems, no els llanceu a terra.



En tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb la part superior del braç, de manera que quedi segellada la boca per evitar que surtin gotes de saliva.

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