

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

por que ela é tão necessária?

Muitos de nós aprendemos que, ao tossir ou espirrar, devemos proteger a boca e nariz com as mãos. Porém, esta não é a forma adequada de conter a disseminação de germes presentes nas secreções respiratórias!

ENTÃO... COMO?

As pessoas com sintomas respiratórios, como tosse, coriza e congestão nasal, devem seguir as seguintes recomendações:

01 Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e nariz com um lenço de papel e descarte-o imediatamente no lixo!



Caso não tenha disponível lenço descartável, deve-se tossir ou espirrar no antebraço e não em suas mãos, que são importantes veículos de contaminação

02

03 Higienizar as mãos com frequência, utilizando água e sabonete ou álcool gel, principalmente após tossir ou espirrar!



Estas manobras não eliminam todos os riscos, mesmo que sejam a melhor tática disponível. Estudos demonstraram que mesmo máscaras não podem impedir que todas as gotículas sejam transportadas pelo ar. No entanto, qualquer coisa para reduzir a quantidade de partículas voadoras ajuda!

NÃO SE ESQUEÇA!

lave sempre as mãos

