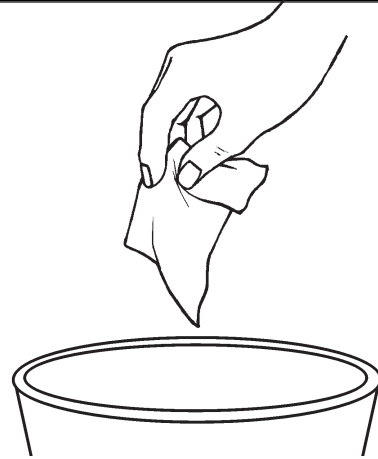


# Coprite la tosse



1. Quando tossite, starnutite o vi soffiare il naso, copritevi la bocca e il naso.



2. Gettate nei rifiuti i fazzoletti sporchi.



3. Se non avete un fazzoletto, tossite o starnutite sulla vostra manica, e non sulle mani.



4. Lavatevi le mani con acqua e sapone, o con un igienizzante per le mani (con 60% minimo di alcool).

## Bloccate la diffusione di germi

### Copritevi sempre quando tossite

- Coprire la vostra tosse o gli starnuti può bloccare la diffusione di germi.
- Se non avete un fazzoletto, tossite o starnutite sulla vostra manica.
- Tenetevi distanti (più di un metro/3 piedi) da persone che stanno tossendo o starnutendo.

## **Bloccate la diffusione di germi: copritevi sempre quando tossite.**

### **Perchè dovrei coprirmi la bocca e il naso con un fazzoletto quando tossisco o starnutisco?**

Germi di tipo influenzale, virus del raffreddore comune e persino la pertosse, si diffondono attraverso tosse e starnuti. Quando tossite o starnutite le vostre mani ne veicolano e diffondono i germi. Quando con mani non pulite toccate altre persone o oggetti, come, ad esempio, la maniglia di una porta, un sostegno della metropolitana, un telefono o la tastiera di un computer, state spargendo dei germi. Le persone che ricevono tali germi sulle proprie mani potrebbero ammalarsi qualora non provvedano a pulirle prima di toccarsi gli occhi, il naso o la bocca.

### **Come posso bloccare la diffusione di germi se sono malato?**

Per bloccare la diffusione di germi:

- Quando tossite o starnutite copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto.
- Gettate nei rifiuti i fazzoletti già usati. Lavatevi le mani con sapone ed acqua tiepida o con un igienizzante per le mani a base di alcool.
- Se non avete un fazzoletto tossite o starnutite coprendovi col braccio e non con le mani.
- Mantenetevi lontani da altre persone (minimo un metro/tre piedi).
- Se siete malati rimanete a casa.
- Non condividete l'uso di utensili per la cucina (ad esempio, tazze o cannuccie), spazzolini da denti o asciugamani.

### **Come posso mantenermi in buona salute?**

- Mantenete pulite le vostre mani. Lavatele con sapone ed acqua tiepida. Quando non sono visibilmente sporche potete utilizzare un igienizzante per le mani a base di alcool, con almeno il 60% di alcool.
- Non toccatevi gli occhi, il naso o la bocca. Spesso i germi si diffondono quando toccate occhi, naso o bocca con mani sporche dopo aver toccato degli oggetti contaminati da germi.
- Mantenetevi lontani da persone che stanno tossendo o starnutendo (minimo un metro/tre piedi).
- Fate ogni anno la vaccinazione antinfluenzale.
- Seguite un sano stile di vita – mangiate cibi sani, fate una regolare attività fisica e riposare a sufficienza.

### **Dove posso ottenere maggiori informazioni?**

Chiamate Toronto Health Connection: 416-338-7600, TTY (servizio per non udenti): 416-392-0658, o visitate il nostro sito [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).