

למנוע התפשטות של הצטננות ושפעת

יש לכסות את האף והפה בעת שיעול או התעטשות

- השתמשו בממחטת נייר – לא בכפות הידיים – כדי לכסות את הפה והאף בעת שיעול או התעטשות
- השליכו את הממחטה ושטפו את הידיים מיד.
- אם אין ממחטה, השתעלו או התעטשו אל תוך השרוול



יש לשטוף ידיים לעיתים תכופות

- הרטיבו את הידיים עם מים חמים וסבון
- שפשו למשך 20 שניות
- שטפו היטב
- יבשו עם מגבת נייר



- השתמשו במגבת נייר כדי לסגור את הברז
- השתמשו במגבת נייר כדי לפתוח את דלת השירותים
- השתמשו בחומר חיטוי על בסיס אלכוהול לידיים אם אין לכם גישה למים וסבון

יש להרחיק אנשים חולים ממחיצתם של אנשים בריאים

- הישארו בבית אם אתם חולים
- התרחקו ממחיצתם של אנשים חולים
- הימנעו מלשהות בקרב קהל גדול במהלך עונת השפעת



יש לנקות חפצים המשותפים בשימוש

- מכשירי טלפון, צעצועים, מתגי חשמל, שלט רחוק, ידיות של אסלה, ידיות של דלתות, ידיות של ברזים



קבלו חיסון לשפעת!

למידע נוסף, בקרו באתר: www.nj.gov/flu



9/07