



Informazioni per il paziente

L'igiene del respiro

Alcune malattie che interessano le vie respiratorie, come l'influenza, sono provocate da virus che infettano la mucosa del naso, la gola e i polmoni. Queste malattie si trasmettono tra le persone sia per via diretta attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce (droplet), che per via indiretta attraverso il contatto con mani o superfici contaminate da secrezioni respiratorie.

PER LIMITARE LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA E DI ALTRE MALATTIE CHE INTERESSANO LE VIE RESPIRATORIE:

1. Informa il personale ospedaliero se hai sintomi respiratori

come ad esempio tosse, starnuti, congestione nasale ecc.

2. Quando tossisci e starnutisci, copri sempre la bocca ed il naso

- con un fazzolettini di carta che poi smaltirai nel più vicino raccoglitore di rifiuti;
- in mancanza di un fazzolettino, con il tessuto del tuo vestito e comunque senza usare le mani.



USA UN FAZZOLETTO O UN TESSUTO

3. Esegui l'igiene delle mani dopo aver tossito o soffiato il naso o starnutito

- lava le mani con acqua e sapone per 60 secondi;
- se non hai accesso a un lavandino, friziona le mani con la soluzione a base alcolica per 30 secondi.



POI LAVA ACCURATAMENTE LE MANI

- #### 4. Quando il personale ti suggerisce di indossare una mascherina chirurgica, segui le indicazioni. Non preoccuparti se un operatore indossa la mascherina.



USA LA MASCHERINA SE INDICATA