



# Yleiset hygieniaohjeet

## hengitystieinfektio tartuntojen ehkäisystä

---

Hengitystieinfektioita kuten influenssa, H1N1, RS-virus, hinkuyskä ja SARS tarttuvat:

- **Yskiessä ja aivastaessa**
- **Hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä**

## Pysäytä mikrobien leviäminen

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla kun yskit tai aivastat.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
- Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa paperinen suu–nenäsuojus suojamaan henkilökuntaa ja muita potilailta tartunnalta, jos yskit ja aivastelet.

## Puhdista kätesi heti yskimisen tai aivastamisen jälkeen

Pese kädet vedellä ja saippualla tai puhdista kädet desinfioivilla käsipyyhkeillä.

**Vältä kättelemistä.**