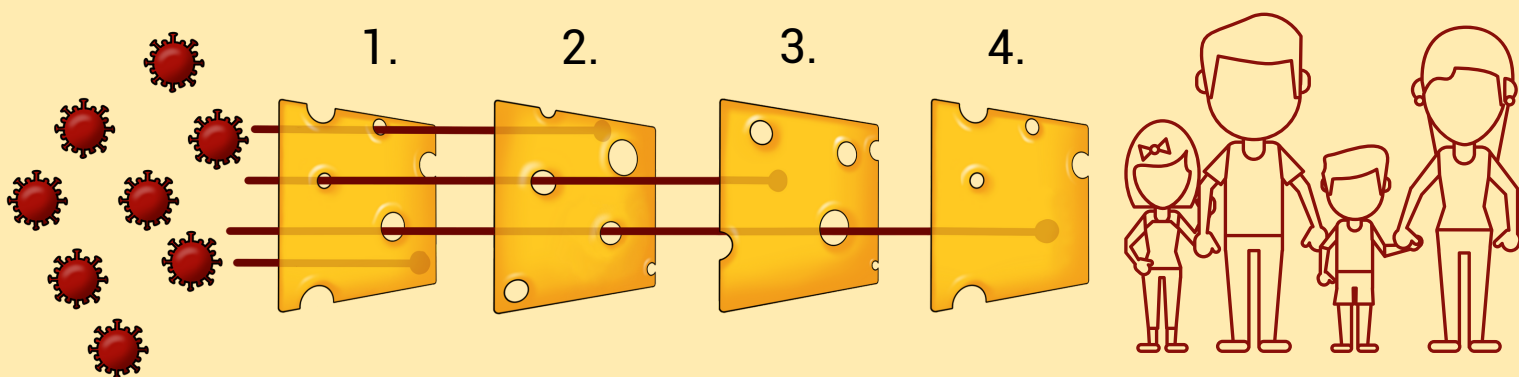


Csábító lehet elhagyni a maszk hordását, amikor megkapta a vakcinát – de még ne tegye!

Úgy gondoljon a különböző megelőzési technikákra, mint az ementáli sajtszeletekre!



- 1.** Az első réteg a **távolságtartást** jelképezi. A beszéd vagy akár a lélegzés is messze képes eljuttatni a vírusokat, majdnem olyan távolra, mint a tüsszögés vagy köhögés. Már egypercnyi beszéd során ezernél is több vírusrészecskét tartalmazó aeroszol keletkezhet. Az általános fizikai távolságtartás mellett figyeljünk arra is, hogy:
 - Amikor betegek vagyunk, maradjunk otthon!
 - Másokkal szabadtéren találkozunk!
- 2.** A második réteg a **maszkviselés**. A kutatások kimutatták: a maszkok mind a viselőjüknek, mind a többi embernek védelmet nyújtanak, és megfelelő használat mellett anyaguktól függően változó, de jelentős mértékben akadályozzák a vírus átjutását.
- 3.** A harmadik ementáli-réteg a **kézmosást** jelképezi. Befed ugyan még egy-két lyukat, de továbbra is átlátni a rétegeken.
- 4.** Az **oltás** a következő védekezési réteg. Amennyiben ezt is alkalmazzuk, a rétegek már gyakorlatilag teljesen zárt védelmet biztosítanak.

A tájékoztató alapját az alábbi cikk képezte: <https://www.nytimes.com/2020/12/05/health/coronavirus-swiss-cheese-infection-mackay.html>

Minden egyes védelmi réteg, amit használ, növeli a megelőzés esélyét, így segít megvédeni önt és a szeretteit!

