

Jak kasłać i kichać, żeby nie zarażać innych

Gdy używasz chusteczek



Gdy kichasz lub kaszlesz osłoń
usta i nos chusteczką



Po użyciu wyrzucić chusteczkę do kosza



Umyj ręce wodą i mydłem
(zgodnie z zasadami mycia rąk)
lub użyj środka do dezynfekcji rąk

Gdy nie masz w danej chwili chusteczki



Kichając lub kaszłąc
zasłoń usta i nos ręką zgiętą w łokciu
(jak na rysunkach i zdjęciu)



Po kichnięciu lub kaszlu znajdź chusteczkę, wytrzyj nią nos i usta.

Umyj ręce wodą i mydłem
(zgodnie z zasadami mycia rąk)
lub użyj środka do dezynfekcji rąk

