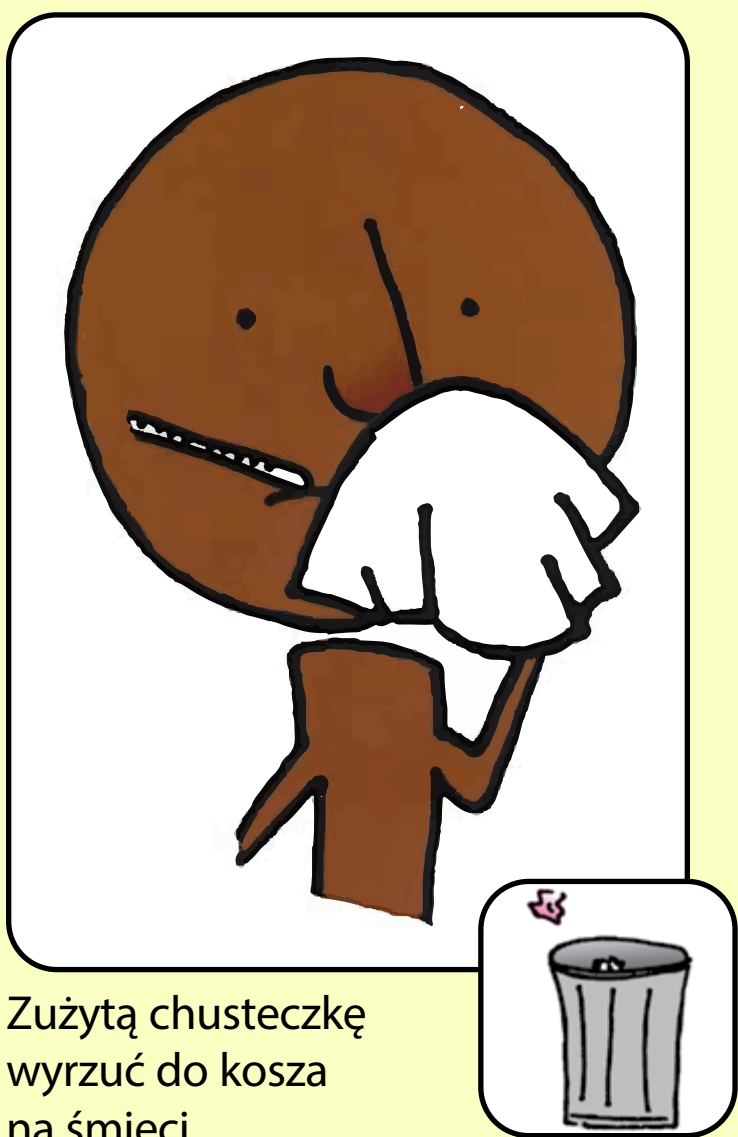


Nie rozprzestrzeniaj zarazków, które powodują chorobę u Ciebie i innych!

Zasłoń usta podczas kaszlu



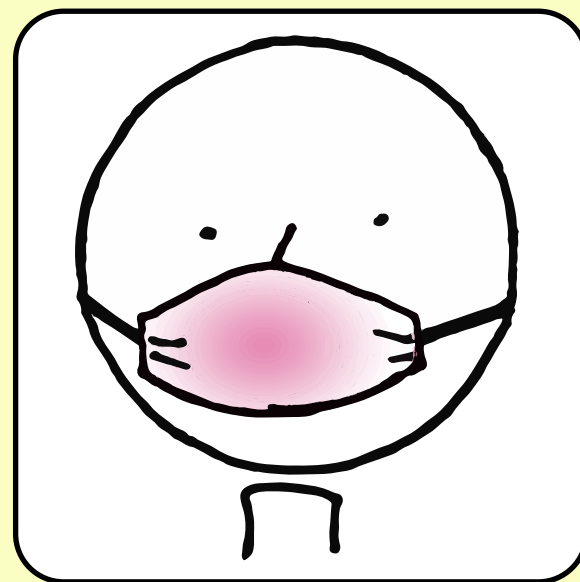
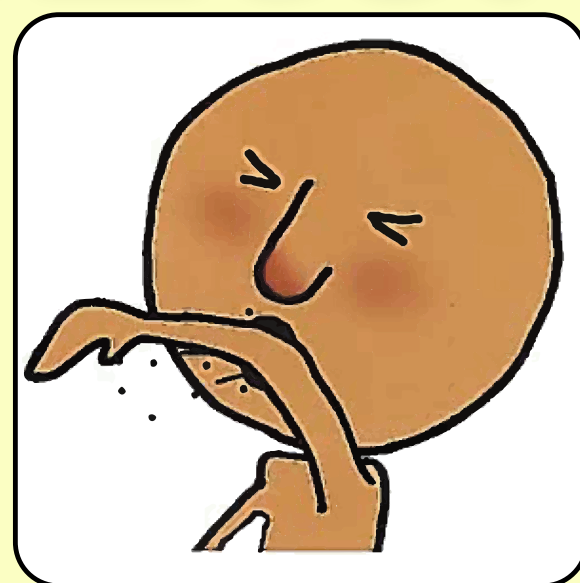
Zużyta chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci.

Zasłoń usta i nos chusteczką, gdy kaszlesz lub kichasz.

lub

Zamiast kaszleć lub kichać w dłonie zasłoń usta i nos rękawem.

Lekarz może poprosić Cię o **noszenie maski** w miejscach publicznych. Nie martw się, jeżeli zobaczysz inne osoby w maskach. **Zapobiegają one rozprzestrzenianiu się zarazków.**



Umyj ręce

po kaszlu lub kichnięciu.



Umyj ręce, używając mydła i wody.

lub

Wyczyść środkiem do higieny rąk na bazie alkoholu.

