

Προστατέψτε τον εαυτόν σας και την οικογένειά σας

Καλύπτετε τον βήχα σας και τα φταρνίσματά σας



1

ΚΑΛΥΠΤΕΤΕ το στόμα και την μύτη σας με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε.

Τοποθετήστε το μεταχειρισμένο χαρτομάντιλό σας στον **ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ**.

2



3

Εάν δεν έχετε χαρτομάντιλο, βήξτε ή φταρнисθείτε στο μανίκι ή στον αγκώνα σας, **ΟΧΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ**.

ΠΛΥΝΕΤΕ τα χέρια σας με σαπούνι και τρεχούμενο νερό. Στεγνώστε τα χέρια σας σχολαστικά με χαρτοπετσέτα μιας χρήσης ή με στεγνωτήρα.

4



Απέχετε από μικρόβια και διατηρήστε την υγεία σας