

Chroń siebie i swoją rodzinę

W czasie kaszlu lub kichania zakrywaj usta i nos



1

Kiedy kaszlesz lub kichasz **ZAKRYJ** usta i nos chusteczką higieniczną.

Zużyta chusteczkę higieniczną wrzuć do **KOSZA** na śmieci.



2



3

Jeśli nie masz chusteczki higienicznej, kaszlnij lub kichnij w górną część rękawa lub łokieć, **NIGDY NIE W DŁONIE**.

MYJ ręce mydłem i pod bieżącą wodą. Dokładnie wytrzyj ręce jednorazowym ręcznikiem papierowym lub pod suszarką do rąk.



4

Strzeż się przed zarazkami i zachowaj zdrowie