



Спрете разпространението на микроби,  
които разболяват вас и другите!

# Закрийте устата при кашлица

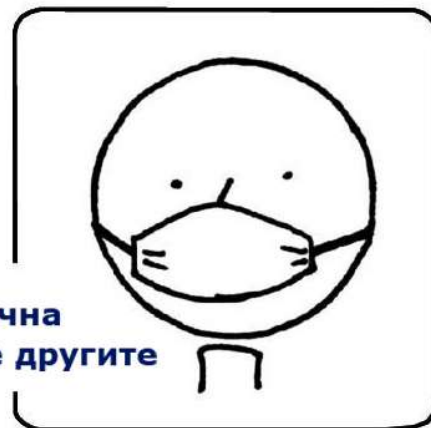


Покрийте устата и  
носа си с еднократна  
кърпичка, когато  
кашляте или кихате



Ако нямате кърпичка,  
кашляйте или кихайте в  
горната част на ръкава си,  
а не в дланта си

Изхвърлете  
кърпичката в кошче  
за боклук



Може да се наложи  
поставяне на хирургична  
маска, за да защитите другите

## Почистете ръцете си

от замърсяването при  
кашлица и кихане



Измийте с  
топла вода и  
сапун за поне  
20 секунди  
или

Обтрийте с  
препарат за ръце  
на алкохолна  
основа

