

# Zapobieganie zarażeniu



## Chusteczki jednorazowe

Używaj ich zawsze, gdy kaszlesz lub kichasz. Wyrzuć od razu po użyciu, a następnie umyj ręce.

## Kichaj w zagłębienie łokcia

Jeśli nie masz chusteczki, staraj się przy kichaniu lub kaszlu ukryć twarz w zagłębieniu łokcia.



## Myj ręce

często i dokładnie, zwłaszcza po pobycie w miejscu pełnym ludzi.

## Dezynfekuj ręce

środkami na bazie alkoholu, zwłaszcza kiedy nie masz jak umyć rąk, np. w podróży.

