

## gdy używasz chusteczek higienicznych



1

Gdy kichasz lub kaszlesz osłoń usta i nos chusteczką higieniczną



2

Po użyciu wyrzuć chusteczkę do kosza



3

Umyj ręce wodą i mydłem lub użyj płynu dezynfekującego

## gdy nie masz pod ręką chusteczki



A

Kasłając/ kaszłąc zasłaniaj usta i nos ręką zgiętą w łokciu



B

lub zasłaniaj usta i nos ramieniem

**PAMIĘTAJ: UNIKAJ BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU TWARZY Z RĘKAMI**

**– NIE DOTYKAJ OCZU, UST CZY NOSA.**

**JEŚLI JUŻ MUSISZ TO KONIECZNIE PRZEZ CHUSTECZKĘ!**

**W CZASIE KICHNIĘCIA WIRUS NP. GRYPY PORUSZA SIĘ Z PRĘDKOŚCIĄ OK. 167KM/H POKONUJĄC NAWET 50M W CZASIE 1 SEKUNDY.**