

# Jak kasłać i kichać, żeby nie zarażać innych

## Gdy używasz chusteczek



Gdy kichasz lub kaszlesz osłoń  
usta i nos chusteczką



Po użyciu wyrzucić chusteczkę do kosza



Umyj ręce wodą i mydłem  
(zgodnie z zasadami mycia rąk)  
lub użyj środka do dezynfekcji rąk

## Gdy nie masz w danej chwili chusteczki



Kichając lub kaszłąc  
zasłoń usta i nos ręką zgiętą w łokciu  
(jak na rysunkach i zdjęciu)



Po kichnięciu lub kaszlu znajdź chusteczkę, wytrzyj nią nos i usta.

Umyj ręce wodą i mydłem  
(zgodnie z zasadami mycia rąk)  
lub użyj środka do dezynfekcji rąk

