

Myj swoje ręce:

- Po każdym kaszleniu, kichaniu, smarkaniu
- Po każdej wizycie w toalecie
- Kiedy byłeś na zewnątrz
- Przed przygotowywaniem posiłku
- Po kontakcie ze zwierzętami
- Po użyciu środków czystości bądź materiałów

UMYJ RĘCE W TEN SPOSÓB:



Dobrze zwilż swoje dłonie



Nałóż mydło w pianie



wmasuj mydło w skórę przez co najmniej 10 sekund, aż do nadgarstków



Dobrze umyj miejsca między palcami



Oplucz dłonie pod dużą ilością bieżącej wody



Dobrze osusz dłonie, najlepiej ręcznikami papierowymi

KIEDY KASZLESZ BĄDŹ KICHASZ:



Używaj chusteczek papierowych. Wyrzuć chusteczkę po jej użyciu!



Kaszl i kichaj w zgięcie łokcia



Używaj płynu dezynfekującego