

# HIGIENA KASZLU

## ZAKRYWANIE UST I NOSA



lub



**zgiętym łokciem**

**chusteczką jednorazową,**  
którą po użyciu należy  
natychmiast wyrzucić do kosza

Po kaszlu lub kichaniu należy umyć i zdezynfekować ręce. Zalecamy, aby w miarę możliwości zachować co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.