



Спрете разпространението на микроби,
които разболяват вас и другите!

Закрийте устата при кашлица



Покрийте устата и
носа си с еднократна
кърпичка, когато
кашляте или кихате



Ако нямате кърпичка,
кашляйте или кихайте в
горната част на ръкава си,
а не в дланта си

Изхвърлете
кърпичката в кошче
за боклук



Може да се наложи
поставяне на хирургична
маска, за да защитите другите

Почистете ръцете си

от замърсяването при
кашлица и кихане



Измийте с
топла вода и
сапун за поне
20 секунди
или

Обтрийте с
препарат за ръце
на алкохолна
основа



Министерство на
здравеопазването

Катедра "Епидемиология"
Медицински университет - София