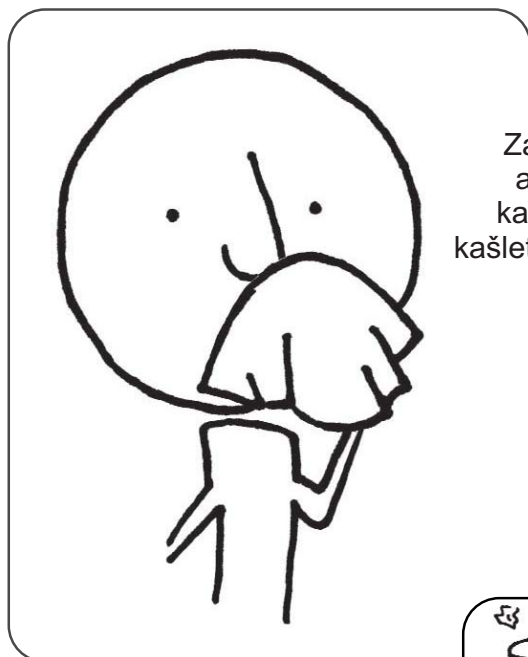


Zastavte šíření mikrobů, díky kterým můžete onemocnět!

# Zakrývejte si ústa



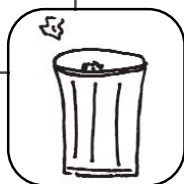
Zakrývejte si ústa  
a nos papírovým  
kapesníkem, když  
kašlete nebo kýcháte

*nebo*

kašlete a kýchejte  
do horní části rukávu  
a ne do svých rukou.



Použitý kapesník vhodte  
do odpadkového koše.



Někdy můžete být požádáni,  
abyste si nasadili roušku  
k ochraně druhých.

# Myjte si ruce

po kašli nebo kýchání.



Ruce si myjte  
mýdlem a teplou  
vodou alespoň  
20 vteřin

*nebo*

si je dezinfikujte  
prostředkem na  
alkoholové bázi.



Krajská hygienická stanice Libereckého kraje se sídlem v Liberci, Husova 64, Liberec 1, 460 31 tel: 485 253 111

