

Καλύπτουμε το βήχα και το φτέρνισμα



Προσάτεψε τον εαυτό σου και την οικογένειά σου

1 ΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ το στόμα και τη μύτη με ένα χαρτομάντηλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε.

2 Πετάμε το χρησιμοποιημένο χαρτομάντηλο στον κάδο.



3 Αν δεν έχουμε χαρτομάντηλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με τον αγκώνα, **ΟΧΙ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ.**

4 Πλένουμε τα χέρια με σαπούνι και τρεχούμενο νερό. Στεγνώνουμε τα χέρια σχολαστικά με χαρτί ή σε στεγνωτήρα χεριών.