

Napotki za pravilno higieno rok in kašljanja

Umijmo si roke po kašljanju in kihanju



Roke si z milom in s toplo vodo umivamo toliko časa, da si lahko 2 x zapojemo pesmico "Ringa, ringa raja"

ali
si jih razkužimo z alkoholnim razkužilom.



Zakašljajmo ali kihnimo v robec



Preden zakašljamo ali kihnemo, si pokrijmo usta in nos z robčkom

ali

če nimamo robčka, zakašljajmo ali kihnimo v zgornji del rokava, ne v svojo dlan.



Uporabljen robček damo v koš za smeti.

