

# KLEPO VAI ŠĶAUDI? DARI TO PAREIZI!

Ievērojot šos soļus, novērsīsi elpceļu infekciju izplatīšanos.



Klepojot vai šķaudot, aizklāj muti un degunu ar salveti.



Ja salvete nav pieejama, klepot vai šķaudīt ieteicams savā piedurknē vai elkonī, nevis plaukstās!



Pēc tam salveti izmet miskastē, un neizmanto to atkārtoti.



Pēc klepošanas un šķaudīšanas nomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm.



Ja rokas nomazgāt nav iespējams, dezinficē tās ar roku dezinfekcijas līdzekli.

